மணவாழ்வில் மகிழ்ச்சி

திருமணத் தயாரிப்பு கையேடு

இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் அன்பின் வாழ்த்துக்கள்

ஏறக்குறைய 7 ஆண்டுகளாக பல இடங்களிலிருந்து சேகரித்த சுமார் 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை அச்சடிக்கப்பட்ட, ஆரோக்கிய உபதேசங்கள் அடங்கிய, கிறிஸ்தவ ஆவிக்குரிய புத்தகங்களை, பல மணி நேரம் கொடுத்து, பல இலட்சங்கள் செலவு செய்து மின் நூல்களாக *(E-Books)* இலவசமாக (மத்தேயு *10:8*) உங்கள் கரங்களில் கொடுப்பதற்கு, அற்பரும் நீசருமான எங்களை பயன்படுத்தின உன்னத தேவனுக்கே சகல கனமும் மகிமையும் துதியும் உரித்தாவதாக. இதைப் போன்ற இன்னும் ஆயிரக்கணக்கான புத்தகங்களை தரவிறக்கம் *(Download)* செய்ய எங்களுடைய இணையதளத்தை சொடுக்கவும்/பார்க்கவும்: *www.WordOfGod.in*

95 சதவீத புத்தகங்கள் அச்சில் இல்லாதவைகளும், காப்புரிமை முடிந்தவைகளுமே. மீதமுள்ள புத்தகங்கள், நல்ல உபதேசங்களை கொண்டிருப்பதால், முடிந்தவரை ஆசிரியரின் உரிமையோடு மின்-நூலாக, இலவசமாக வெளியிடுகிறோம். ஒருவேளை உங்களுடைய புத்தகம் இப்படி இலவசமாக மின்-நூல் *(E-Book)* வடிவில் வரக்கூடாது என்று நினைத்தீர்களானால், தயவு செய்து எங்களை மன்னித்துக்கொள்ளுங்கள். எங்களுடைய *WhatsApp* எண்ணிற்கோ, மின் அஞ்சலிலோ *(Email)* எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். உடனடியாக எங்களுடைய இணைய-தளத்திலிருந்து எடுத்துவிடுகிறோம்.

WhatsApp/SMS: +91 90 190 490 70 / +91 7676 50 5599

Email: wordofgod@wordofgod.in

Wishing you in the mighty name of Jesus Christ

We had collected several thousands of old Tamil Spiritual Books which are rich in Sound Doctrines across various places of India for 7 years. Some of them are more than 200 years old books. We have spent millions of hours and money in scanning them and coverting them to E-Books. The work is still in progress. These E-books are published completely free of cost (Matt 10:8) forever. We give all the praise and glory to God for giving this wonderful opportunity to server Him. You can download thousands of similar Tamil Christian E-books from our website www.WordOfGod.in completely free of cost at any time.

95% of these E-Books are not being printed now and their copyrights are already expired. The remaining books are sent as E-Books mostly with the permission from the Authors. If you feel that your books should not be published as E-Book freely, kindly execuse and forgive us. Please let us know the book details by WhatsApp or Email we will remove them from our website.
WhatsApp/SMS: +91 90 190 490 70 / +91 7676 50 5599

Email: wordofgod@wordofgod.in

மணவாழ்வில் மகிழ்ச்சி

திருமணத் தயாரிப்பு கையேடு

தொகுப்பாசிரியர்

சகோ. அல்பீனா குருஸ் SJC

மாநில குடும்பநல பணிக்குழு வெளியீடு

த.பெ. எண். 702, 37, அல்லித்துறை சாலை

அருணா நகர், புத்தூர்

திருச்சி - 620 017

தொலைபேசி : 0431 - 2771080

நூலின் பெயர்	:	மணவாழ்வில் மகிழ்ச்சி
தொகுப்பாசிரியர்	:	**சகோ. அல்பீனா குருஸ் SJC**
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	திருமணத் தயாரிப்பு கையேடு
தாள்	:	16 கிலோ மேப்லித்தோ
பைண்டிங்	:	ஆர்ட் போர்டு
அச்சு எழுத்து	:	12 புள்ளி
பக்கங்கள்	:	112
பதிப்பு	:	திருத்திய இரண்டாம் பதிப்பு
வெளியீடு	:	**மாநில குடும்பநல பணிக்குழு வெளியீடு**
அச்சிட்டு வழங்கியோர்	:	**வைகலறைப் பதிப்பகம்** **திண்டுக்கல் – 624 001**

நூல் கிடைக்கும் இடம்

மாநில குடும்பநல பணிக்குழு வெளியீடு

த.பெ. எண். 702, 37, அல்லித்துறை சாலை

அருணா நகர், புத்தூர்

திருச்சி - 620 017

தொலைபேசி : 0431 - 2771080

அணிந்துரை

திருமணம், குடும்பம் பற்றி, இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்கம் கூறுகிறது: குடும்பம், மனிதப் பண்பை வளமுறச் செய்கின்ற ஒரு பள்ளி எனலாம். ஆனால், குடும்பத்தின் வாழ்வும் அதன் பணியும் முழுமலர்ச்சி பெற வேண்டுமானால், அங்கு பாச உணர்வோடு கூடிய மன ஒன்றிப்பும், மணமக்களின் கூட்டு ஆலோசனையும், குழந்தைகளைப் பயிற்றுவித்தலில் பெற்றோரின் கருத்தான ஒத்துழைப்பும் தேவைப்படுகின்றன.

"பல்வேறு சபைகள், சிறப்பாகக் குடும்ப இயக்கங்கள், படிப்பினை மற்றும் செயல் திட்டங்களின் உதவியோடு இளைஞர்களையும் மண மக்களையும், குறிப்பாக, அண்மையில் மணமானவர்களையும் உறுதிப் படுத்தி, அவர்களுக்குக் குடும்ப, சமூக, திருத்தூது வாழ்க்கையில் பயிற்சி அளிக்க, பல்வேறு பணி அமைப்புகள், குறிப்பாகக் குடும்ப இயக்கங்கள் முயல வேண்டும்" (இன்றைய உலகில் திருச்சபை, எண். 52).

இவ்வாறு குடும்பத்தின் சமூக இயல்பையும், திருமண வாழ்வுக்கு வேண்டிய பயிற்சி தேவை என்பதையும் ஆழ்ந்து உணர்வதற்கு திருச்சபை அழைக்கின்றது.

குறிப்பாக, இன்றையச் சூழ்நிலையில் குடும்பங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளும், சவால்களும், பொறுப்புகளும் அதிகரித்து வருவதைக் காண்கின்றோம். இவைகளையெல்லாம் சந்தித்து, மாண்போடு வாழ, திடமான மனப்பக்குவம் தேவை. எனவே, கத்தோலிக்கத் திருச்சபைப் பள்ளிகளில் அளிக்கும் வாழ்க்கைக் கல்விக்குப் பின், திருமணம் புரியத் தயாராகும் நிலையிலிருப்போருக்கு குறுகிய - காலப் பயிற்சியாவது மேற்கொள்ள, ஒவ்வொரு மறைமாவட்டத்திலும் குடும்ப நலப்பணிக் குழுக்கள் செயல்படுகின்றன. ஒவ்வொரு மறைமாவட்டமும் இப்பயிற்சியை பல விதங்களில் அளித்துவருகின்றது. எனவே, தமிழக ஆயர் பேரவையின் சார்பில் ஒரு கையேடு தேவை என்பதை உணர்கின்றோம். இதை நிறைவேற்றுவதே நம் நோக்கம்.

இந்நூலில் 14 தலைப்புகளில் திருமணத்தின் நோக்கமும், குறிக்கோளும், திருமணத்தின் அருட்சாதனப் பண்புகள், குடும்பப் பொருளாதார ஆன்மீக மேம்பாடு, குடும்ப நலவாழ்வு, திருச்சபையின் சட்டங்கள் ஆகிய

முக்கிய குடும்ப வாழ்வுக்குத் தேவையான, அடிப்படை அம்சங்கள் அடங்கிய ஒரு கையேடு வழங்குவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். ஒவ்வொரு மறைமாவட்டத்திலும் இந்த ஏட்டைப் பயன்படுத்தி, பயிற்சி அளித்தால், 30, 60, 100 என பலன் காண்பார்கள்.

திருமண வாழ்வுப் பயிற்சியை, ஒரு கட்டாய பாடமாகக் கருதக் கூடாது. மாறாக, அப்பயிற்சி திருமண வாழ்வைத் தொடங்குவோருக்கு, குடும்ப வாழ்வு பற்றி திருச்சபையின் முழுமையான கண்ணோட்டத்தை அளிப்பதால், மகிழ்ச்சியோடு பங்குகொள்ள அழைக்கின்றோம்.

கிறிஸ்தவக் குடும்பங்கள், சமுதாயத்தில் ஒளிரும் தீபங்களாகச் சுடர் விட வேண்டும் என்பதே என் ஆவலும் எதிர்பார்ப்பும் ஆகும். அதற்கு இந்நூல் ஒரு கருவியாக விளங்கும்.

இந்தப் பணியை நிறைவு செய்ய ஒத்துழைத்த அனைவரையும், சிறப்பாக, **செயலர் அருட்சகோதரி அல்பீனா குரூஸையும்** பாராட்டி வாழ்த்துகிறேன்.

தமிழகக் குடும்ப நலப் பணிக்குழுத் தலைவர்

+ துணை ஆயர் லாரன்ஸ் பயஸ்.

என்னுரை

விவிலியத்தின் முதல் நூலாகிய தொடக்க நூலே, திருமணத்தின் மாண்பைப் போற்றுகிறது (1 : 27). ஆனால், காலப்போக்கில் சிதைந்த மணவாழ்வின் புனிதத் தன்மையை மீண்டும் நிலைநிறுத்த, அதை ஓர் அருட்சாதனமாக உயர்த்தினார் இயேசு. **"இனி அவர்கள் இருவரல்ல. ஒரே உடல். எனவே கடவுள் இணைத்ததை மனிதர் பிரிக்காதிருக் கட்டும்"** (மாற்.10 : 8–9). இவை, திருமணத்தின் முறிவுபடாத் தன்மையை எடுத்தியம்புகின்றன.

காலத்தின் மாற்றங்களால், இன்று மணவாழ்வு பல்வேறு தாக்கங் களுக்கு உள்ளாகி வருகிறது. மணவாழ்வின் மாண்பு சிதைந்துவிடுமோ என்ற அச்சமும் வளர்ந்து வருகிறது. இச்சூழலில், மணவாழ்வில் அடியெடுத்து வைக்கும் இளைஞரும் இளம் பெண்களும் தங்களையே நன்முறையில் தயாரித்துக்கொள்வது இன்றியமையாதது. அதற்காகத் தான் **'மணவாழ்வில் மகிழ்ச்சி'** என்ற திருமணத் தயாரிப்புக் கையேட்டைத் தமிழகக் குடும்ப நலப் பணிக்குழு தயார் செய்துள்ளது. இதன் சிறப்பு, திருமணம் ஆகப் போகும் இளைஞர் இளம் பெண்களுக்கு மட்டும் அல்லாது, திருமணம் முடிந்த தம்பதியருக்கும் உதவும் விதத்தில் கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கிறது. இதை அனைவரும் படித்துப் பயன் பெற வாழ்த்துகிறேன்.

இக்கையேட்டைப் பதிப்பிக்க ஊக்கமும் உற்சாகமும் தந்து, அணிந்துரையும் வழங்கிய தமிழகக் குடும்ப ஆணைக் குழுத் தலைவர் **மேதகு ஆயர் லாரன்ஸ் பயஸ்** அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி. இந்தக் கையேட்டைப் பிழைத்திருத்தம் செய்து தந்த **திரு. கலாபன் வாஸ்** அவர்களுக்கும், இக்கையேட்டைத் தயாரிப்பதற்கு உதவிய அனைத்து மறைமாவட்ட குடும்ப நல பணிக்குழுவின் செயலர்களுக்கும் எனது நன்றியை உரித்தாக்குகிறேன். சிறப்பாக, இந்நூலை தரமான முறையில் குறைந்த விலையில் அச்சிட்டு வழங்கிய, வைகறைப் பதிப்பக இயக்குநர் **பணி. சிரில், சே.ச.** அவர்களுக்கு எனது நன்றியை உரித்தாக்குகிறேன்.

சகோதரி அல்பீனா குரூஸ்
செயலர், தமிழக குடும்பநலப் பணிக்குழு
திருச்சி – 17

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
01.	உன்னை அறிந்துகொள்ள	07
	♦ சகோ. அல்பீனா	
02.	திருமணத்தின் நோக்கமும் பண்புகளும்	14
	♦ பணி. ரூபட் அருள்வளன்	
03.	திருமணம் ஓர் அருள் அடையாளம்	20
	♦ பணி. ரூபட் அருள்வளன்	
04.	திருமண அன்பு	28
	♦ திரு. ஜான் ஜோசப்	
05.	குடும்ப வாழ்வு - பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்	34
	♦ சகோ. அல்பீனா குருஸ்	
06.	ஆற்றுப்படுத்துதலின் அவசியம்	42
	♦ சகோ. அல்பீனா குருஸ்	
07.	பாலுறவு	48
	♦ திரு. கலாபன் வாஸ்	
08.	பொறுப்புள்ள பெற்றோர்	57
	♦ சகோ. அல்பீனா குருஸ்	
09.	குடும்பப் பொருளாதாரத்தைத் திட்டுமிடுதல்	62
	♦ திருமதி. தனசீலி	
10.	குடும்ப ஆன்மீகம்	65
	♦ அருட்பணி. மோட்சநாதன்	
11.	குடும்பம் நலமாக வாழ	72
	♦ சகோ. ஜோஸ்பின்	
12.	இயற்கை முறையில் மகப்பேற்றைத் திட்டமிடுதல் (NFP)	83
	♦ திரு. கலாபன்வாஸ் VICE-PRESIDENT, ISF-NFP,T.N., PONDI.	
13.	திருச்சபையின் திருமணச் சட்டங்கள்	104
	♦ திருமதி. தனசீலி	

01

உன்னை நீ அறிந்துகொள்ள

இவ்வுலகில் நாம் காணும் அனைத்தையும் படைத்த இறைவன், படைப்புகள் அனைத்திற்கும் மேலாக, மனிதரைப் படைத்தார். ''கடவுள்'' – மனிதனை தம் உருவிலும், தம் சாயலிலும் படைத்தார் (தொ.நூ. 1 : 26, 27).

இறைவன், மனிதனுக்கு உயிரையும், உள்ளத்தையும், அறிவையும், அவற்றின் ஆற்றல்களையும் கொடுத்துள்ளார். மனிதனுக்கு, அழியாத ஆன்மாவையும் அளித்து இறைச்சாயலில் பங்களித்துள்ளார். ஆன்மா + உடல் + மனது = மனிதம்.

முதலில் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது

- நான், கடவுளால் படைக்கப்பட்டவன்/ நான் விலைமதிப்பற்றவன்
- கடவுள் படைக்கும்போது, ஆணும், பெண்ணுமாகப் படைத்தார்.
- நான், கடவுளின் உருவிலும், சாயலிலும் உருவாக்கப்பட்டவன்.
- நான், பரிசுத்த ஆவியின் ஆலயம், கடவுள் நம்மைக் காப்பாற்றுகின்றார்.

இறைவார்த்தைகள்

1. ''யாக்கோபே, உன்னைப் படைத்தவரும், இஸ்ராயலே, உன்னை உருவாக்கியவருமான ஆண்டவர், இப்போது இவ்வாறு கூறுகிறார்: உன் பெயரைச் சொல்லி உன்னை அழைத்தேன்; நீ எனக்கு உரியவன்'' (எசாயா 43 : 1).
2. ''கருப்பையில் இருக்கும்போதே, ஆண்டவர் என்னை அழைத்தார்; என் தாய் வயிற்றில் உருவாகும்போதே, என் பெயர் சொல்லிக்கூப்பிட்டார்'' (எசாயா 49 : 1).
3. ''பால் குடிக்கும் தன் மகவை, தாய் மறப்பாளோ? கருத்தாங்கினவள் தன் பிள்ளை மீது இரக்கம் காட்டாதிருப்பாளோ? இவர்கள் மறந்திடினும் நான் உன்னை மறக்கவே மாட்டேன். இதோ, என் உள்ளங்கைகளில் உன்னை நான் பொறித்து வைத்துள்ளேன். உன் சுவர்கள் எப்பொழுதும் என் கண்முன் நிற்கின்றன'' (எசாயா 49 : 15–16).

4. "வானத்துப் பறவைகளை நோக்குங்கள்; அவை விதைப்பதுமில்லை; அறுப்பதுமில்லை; களஞ்சியத்தில் சேர்த்து வைப்பதுமில்லை. உங்கள் விண்ணகத் தந்தை அவற்றுக்கும் உணவு அளிக்கிறார். அவற்றைவிட நீங்கள் மேலானவர்கள் அல்லவா! கவலைப்படுவதால் உங்களில் எவர் தம் உயரத்தோடு ஒரு முழம் கூட்ட முடியும்? உடைக்காக நீங்கள் ஏன் கவலைப்படுகிறீர்கள்? காட்டு மலர்ச் செடிகள் எப்படி வளர்கின்றன எனக் கவனியுங்கள்; அவை உழைப்பதுமில்லை. நூற்பதுமில்லை. ஆனால், சாலமோன் கூடத் தம் மேன்மையில் எல்லாம் அவற்றில் ஒன்றைப்போலவும் அணிந்திருந்ததில்லை என நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன். நம்பிக்கை குன்றியவர்களே, இன்றைக்கு இருந்து நாளைக்கு அடுப்பில் எறியப்படும் காட்டுப்புல்லுக்குக் கடவுள் இவ்வாறு அணி செய்கிறார் என்றால், உங்களுக்கு இன்னும் அதிகமாய்ச் செய்யமாட்டாரா?" (மத். 6 : 25-30).

5. "நாம் இவ்வாறு அழைக்கும்போது, நம் உள்ளத்தோடு சேர்ந்து தூய ஆவியாரும் நாம் கடவுளின் பிள்ளைகள் என்பதற்குச் சான்றுபகர்கிறார்" (உரோ 8 : 16).

6. "எனவே, ஒருவர் கிறிஸ்துவோடு இணைந்திருக்கும்போத அவர் புதிதாகப் படைக்கப்பட்டவராய் இருக்கிறார். பழையன கழிந்து புதியன புகுந்தன அன்றோ!" (2கொரி 5 : 17).

7. "உங்கள் கவலைகளையெல்லாம் அவரிடம் விட்டு விடுங்கள். ஏனென்றால், அவர் உங்கள் மேல் கவலை கொண்டுள்ளார்" (1 பேதுரு 5 : 7).

... இவ்வாறு கடவுளால் படைக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு மனிதரும், தம்மை அறிந்துகொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். குறிப்பாக, திருமணத்திற்கு உங்களைத் தயார் செய்யும் நிலையில் உள்ளதால், உன்னைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து வாழ்க்கையைப் பயனுள்ளதாக மாற்றிக் கொள்வது மிகவும் சிறந்தது. (முதலில் சிறு பயிற்சி அளித்தல். சிறு குழுவில் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்).

உன்னை அறிந்துகொள்ள சிறு பயிற்சி

நான் யார்? (Knowing yourself)

- என்னிடமுள்ள நல்ல குணங்கள் என்ன?
- என்னிடமுள்ள குறைகள் என்ன? (கெட்ட குணங்கள்)
- என்னிடமுள்ள திறமைகள் என்ன?
- என்னிடமுள்ள இலட்சியம், குறிக்கோள் என்ன?

.. போன்ற பல சிந்தனைகளுக்கு நாம் நம்மை உட்படுத்த வேண்டும்.

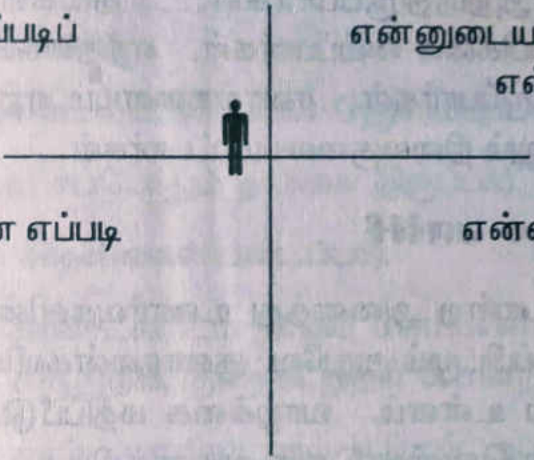
(சிறிது நேரத்திற்குப் பின், தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளச் செய்தல்.)

- உன்னைப் பற்றி நீயே எழுதியபோது, உன் உணர்வுகள் யாவை?
- உன்னைப் பற்றி பிறர் கூறியபோது, உனது மனநிலை எவ்வாறு இருந்தது?
- பிறரைப் பற்றி நீ கூறியபோது, உனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் யாவை?
- உன்னைப் பற்றி நீ மட்டும் மதிப்பீடு செய்வதற்கும், உன்னைப் பற்றி மற்றவர்கள் மதிப்பீடு செய்வதற்கும் என்ன வேறுபாடுகள் காண்கிறாய்?
- இந்தப் பயிற்சியில் நீ அறிந்துகொண்டவை என்ன?

பயிற்சி – 1

கடவுள் என்னை எப்படிப் பார்க்கிறார் ?

என்னுடைய குடும்பம் என்னை எவ்வாறு பார்க்கிறது?



மற்றவர்கள் என்னை எப்படி பார்க்கிறார்கள்?

என்னையே நான் எப்படி பார்க்கிறேன்?

மனிதன் ஒரு சமூக உயிரி

- மனிதர் தனியாக வாழ்பவர் அல்லர். அவர் சமூகத்துடன்தான் வாழ வேண்டும், வாழ முடியும். ஒருவர் முழுமனிதராக மனிதப் பண்புகளுடன் வாழ வேண்டுமெனில் அது மனித சமூகத்தில்தான் முடியும். எனவே, நீ உன்னை அறிய, நீ வாழும் சமூகமும் உனக்குத் துணைபுரிகிறது.

மனிதர்கள் அகநோக்கு, புறநோக்கு என இருவகை நோக்குகளைக் கொண்டுள்ளனர்.

அ. அகநோக்கு உடையவர்கள் – தன்னைப் பற்றி அதிக அக்கறை கொண்டுள்ளார்கள். அதிகமாகத் தன்னைப் பற்றியே சிந்திப்பது, அக–வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும்.

ஆ. புறநோக்கு உடையவர்கள் – ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்குத் தாவிக்கொண்டே இருப்பது. வாழ்க்கையைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்க மாட்டார்கள். உள்ளார்ந்த வளர்ச்சியற்றவர்களாகவே இருப்பர்.

முழுமையான மனிதத் தன்மைக்கு அக + புறநோக்கு சமநிலையைக் கொண்டிருப்பது அவசியம். அளவுக்கு அதிகமான அகநோக்கு, தேவைக்கு மிஞ்சிய புறநோக்கு, இரண்டுமே சமநிலைக்குப் புறம்பானவை. ஆகவே, "சீர்தூக்கிப் பார்க்கப்படாத வாழ்க்கை, வாழத் தகுதியற்றது."

இளமைப்பருவத்தில் அகவளர்ச்சிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். இதுவே புற வளர்ச்சிக்கு அடித்தளமாக அமையும். தம்மை ஆராய்வதிலும், அறிந்துகொள்வதிலும்தான் அகவளர்ச்சி அடங்கியுள்ளது. இவ்வாறு, தம்மையே ஆய்ந்து அறிந்தவர்கள், தங்கள் புலன்கள், உணர்வுகள், மனம், சிந்தனை ஆகியவற்றின் வலிமையைத் தெரிந்துகொள்வார்கள். தங்கள் உடல் வளர்ச்சியின் செயல்பாடுகளைக் கண்டு அஞ்சவோ, ஒதுங்கவோ மாட்டார்கள். அகவளர்ச்சியுடையோர், தங்கள் உடல், உள்ள, ஆன்மா தாகங்களையும், உணர்வுகளையும், செயல்களையும் அறிந்திருப்பார்கள். தங்கள் திறமைகளிலும் ஆற்றல்களிலும் நம்பிக்கை வைப்பார்கள். எத்தகைய சூழ்நிலைகளிலும் வாழத் தயாராக இருப்பார்கள். சவால்களையும் ஏற்றுக்கொள்வார்கள். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நிலைகுலையமாட்டார்கள்.

உள்ளத்தின் ஆளுமை வளர்ச்சி

அன்பு, பகைமை போன்ற அனைத்து உணர்வுகளின் ஊற்று உள்ளமே. சிந்தனைகளின் பிறப்பிடமும் அதுவே. குணநலன்களின் பட்டறை உள்ளம். அறிவின் பெட்டகம் உள்ளம். வாழ்க்கை மதிப்பீடுகளின் உறைவிடம் உள்ளம். மனிதனின் செயல்பாடுகள் அனைத்திற்கும் அடிப்படை உள்ளம். இத்துணை சிறப்புக்கள் வாய்ந்த உனது உள்ளத்தை, உரிய முறையில் வளர்த்துக்கொள்ள :

- அனைவரிடமும் அன்புடன் பழகு.
- உண்மையும் நேர்மையும் கொண்டிரு.
- எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இரு.
- பகிர்ந்து வாழக் கற்றுக்கொள்.
- எதையும் நன்கு சிந்தித்துச் சீர்தூக்கிச் செயல்படக் கற்றுக்கொள்.
- அமைதியின் கருவியாகச் செயல்படு.
- மனதில் உறுதி உள்ளவனாக இரு.. மன உளைச்சலுக்கு இடமளிக்காதே.

கோபம், போட்டி, பொறாமை, ஆணவம், தன்னலம், தற்பெருமை, தான்தோன்றித்தனம், பழிவாங்கும் எண்ணம், அலட்சியப்போக்கு, பேராசை போன்றவை உனது உள்ளத்தின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

"வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத் தனைய துயர்வு" – (குறள் 595)

நல்ல எண்ணம் கொண்டவர்

- தாம் மதிப்பு மிக்கவர் என்பதை உணர்வார்.
- தம்மிடம் திறமைகள் இருப்பதைக் கண்டுணர்வார்.
- தம்மால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை கொண்டிருப்பார்.
- தம் குறைகளை பிறர் சுட்டிக்காட்டும்போது, மகிழ்வுடன் ஏற்றுக் கொள்வார்.
- பிறரிடம் ஏற்றத்தாழ்வுகளைப் பார்க்கமாட்டார்.
- பிறரைப் பாராட்டுவார்.
- சொல்லில் உண்மையும், செயலில் நேர்மையும் கொண்டிருப்பார்.
- பிறருக்கு உதவ எப்போதும் தயாராக இருப்பார்.
- வாழ்க்கையில் சாதனைகள் படைப்பார்.

நல்ல எண்ணம் கொண்டவரிடம் தாழ்வு மனப்பான்மை, விரக்தி, சலிப்பு, பிறரை இழிவாகக் கருதுதல், குறைகூறுதல் போன்றவை காணப்படா.

தன்னம்பிக்கையுடனும், துணிவுடனும் தங்கள் ஆளுமைப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்பவர்கள், தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு உட்படமாட்டார்கள். பின்வரும் திருவிவிலிய வசனங்களை எப்போதும் தங்கள் மனக்கண்முன் கொண்டு, இறை நம்பிக்கையுடன் தங்களது வாழ்வை வளப்படுத்திக் கொள்வார்கள்.

"ஆண்டவரே என் ஆயர்; எனக்கேதும் குறையில்லை... சாவின் இருள் சூழ் பள்ளத்தாக்கில் நான் நடக்க நேர்ந்தாலும் நீர் என்னோடு இருப்பதால் எத்தீங்கிற்கும் அஞ்சிடேன்" (திருப்பாடல் 23 : 1, 4) .

"எனக்கு வலுவூட்டுகிறவரின் துணைகொண்டு எதையும் செய்ய எனக்கு ஆற்றல் உண்டு" (பிலிப்பியர் 4 : 13).

"கடவுள் நம் சார்பில் இருக்கும்போது, நமக்கு எதிராக இருப்பவர் யார்? (உரோமையர் 8 : 31).

தாழ்வு மனப்பான்மையைத் தகர்ப்போம் !
புது வாழ்வைப் படைப்போம்!

வாழ்க்கைக்கு

எனது வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது – என்னையே நான் அறிவதால்:

- ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் ஆளுமை உண்டு; எனக்கும் ஆளுமை உண்டு. எனது வயதுக்கேற்ற ஆளுமையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது எனது பொறுப்பு. இது காலத்தின் கட்டாயம். ஏனெனில், சிறந்த ஆளுமை வளர்ச்சியுடைய ஒருவரால்தான் இன்றைய உலகின் அறைகூவல்களைச் சந்தித்துச் சாதனை படைக்க முடியும்.

- எனது ஆளுமை வளர்ச்சி பெற வேண்டுமென்றால், எனக்குள் முடங்கிக் கிடக்கும் என் திறமைகள், ஆற்றல்கள் முதலியவற்றை நான் வெளிப்படுத்த வேண்டும்; என் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும் தடைகளை இனம்கண்டு அவற்றைக் களைந்தெறிய வேண்டும். என்னைப் பற்றிய தவறான எண்ணங்கள், நெறிப்படுத்தப்படாத உணர்வுகள், தாழ்வு மனப்பான்மை, தன்னம்பிக்கையற்றநிலை, தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளும் பழக்கம், குற்றப்பழி உணர்வு போன்றவை எனது ஆளுமை வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

- எனது உடலையும், அதன் வலிமையையும் தெரிந்துகொள்வேன்.

- எனது உள்ளத்து உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்வேன்.

- எனது அறிவின் ஆற்றல்களைக் கண்டுகொள்வேன்.

- எனது ஆன்மாவின் நிலையை உணர்ந்துகொள்வேன்.

- என் ஆவல்கள், ஏக்கங்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள் முதலியவற்றைப் புரிந்துகொள்வேன்.

- என் திறமைகளை அறிந்துகொள்வேன்.

- என் கண்ணோட்டங்கள், விழுமியங்கள் முதலியவற்றை நெறிப்படுத்துவேன்.

- எனது இலக்கை நிர்ணயிப்பேன்.

- என்னுடைய நிறைகளைக் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைவேன். குறைகளைக் களைவேன்.

- எனது எதிர்காலத்திற்கான திட்டங்களைத் தீட்டுவேன்.

- நான் என்னையே ஏற்றுக்கொண்டு மனநிறைவுடன் வாழ்வேன்.

நீ உன்னையே நன்கு அறிந்துகொள்ள

ஜோலுப்ட், ஹாரிஇன்காம் என்பவர்கள் ஒரு சிறந்த வழிமுறையைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இதற்கு 'ஜோஹாரி சன்னல்' எனப் பெயர்.

என்னைப் பற்றி

மற்றவர்களும் நானும் அறிந்தது	மற்றவர்கள் மட்டும் அறிந்தது
1 மற்றவர்களும் நானும் அறிந்த, சுதந்திரமான வாழ்க்கைப் பகுதி	மற்றவர்கள் மட்டும் அறிந்து, நான் அறியாத குருட்டுப் பகுதி 2
3 நான் மட்டும் அறிந்து மற்றவர்கள் அறியாத, மறைந்த வாழ்க்கைப் பகுதி	நானும் மற்றவர்களும் அறியாத, என் இருண்ட வாழ்க்கைப் பகுதி 4

02

திருமணத்தின் நோக்கமும், பண்புகளும்

திருமணம் அறிமுகம்

ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும், அன்பில் ஒன்றித்து வாழும் சமூக அமைப்பே குடும்பம். மாறிவரும் சமுதாயச் சூழலில், குடும்பம் பல்வேறு பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகி வருகிறது. ஆனால், சமுதாயத்தின் உயிர் அணுவான குடும்பம் சிறப்புற வேண்டும்.

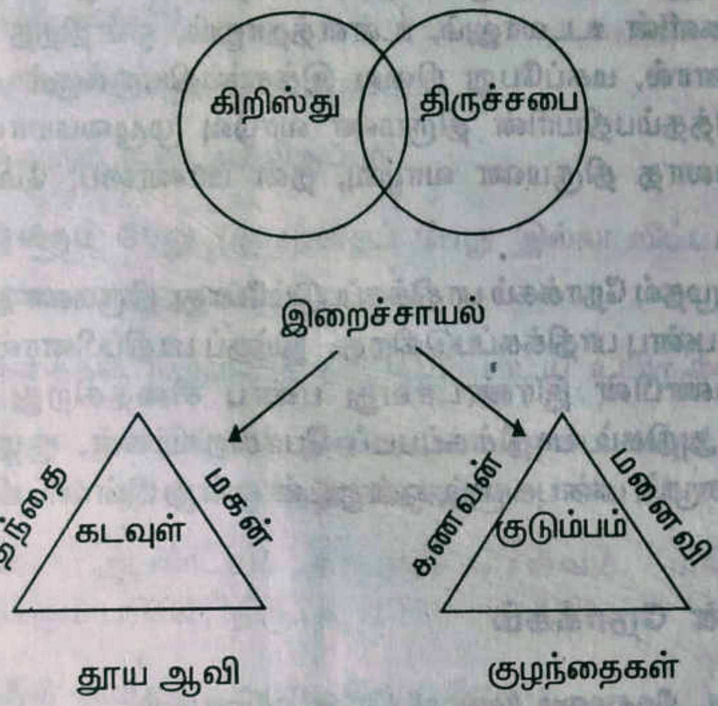
இறைவனின் திட்டத்தில் திருமணம், அதன் நோக்கம், பண்புகள்

இல்லறம், இறைவன் ஏற்படுத்திய நல்லறம். அருமையான உலகப் படைப்போடு, அதன் சிகரமாகிய மனிதப் படைப்போடு, இறைவனே முன்னின்று நடத்தி வைக்கின்ற சமுதாயத்தின் அடித்தளமாகிய ஆதாம் ஏவாள் திருமணத்தோடு, நமது விவிலியம் தொடங்குகிறது (தொ.நூ. 1 : 2-24). ஒரு தெய்வீகத் திருமணத்தோடு (திவெ. 21 :2-9) விவிலியம் நிறைவுறுகிறது.

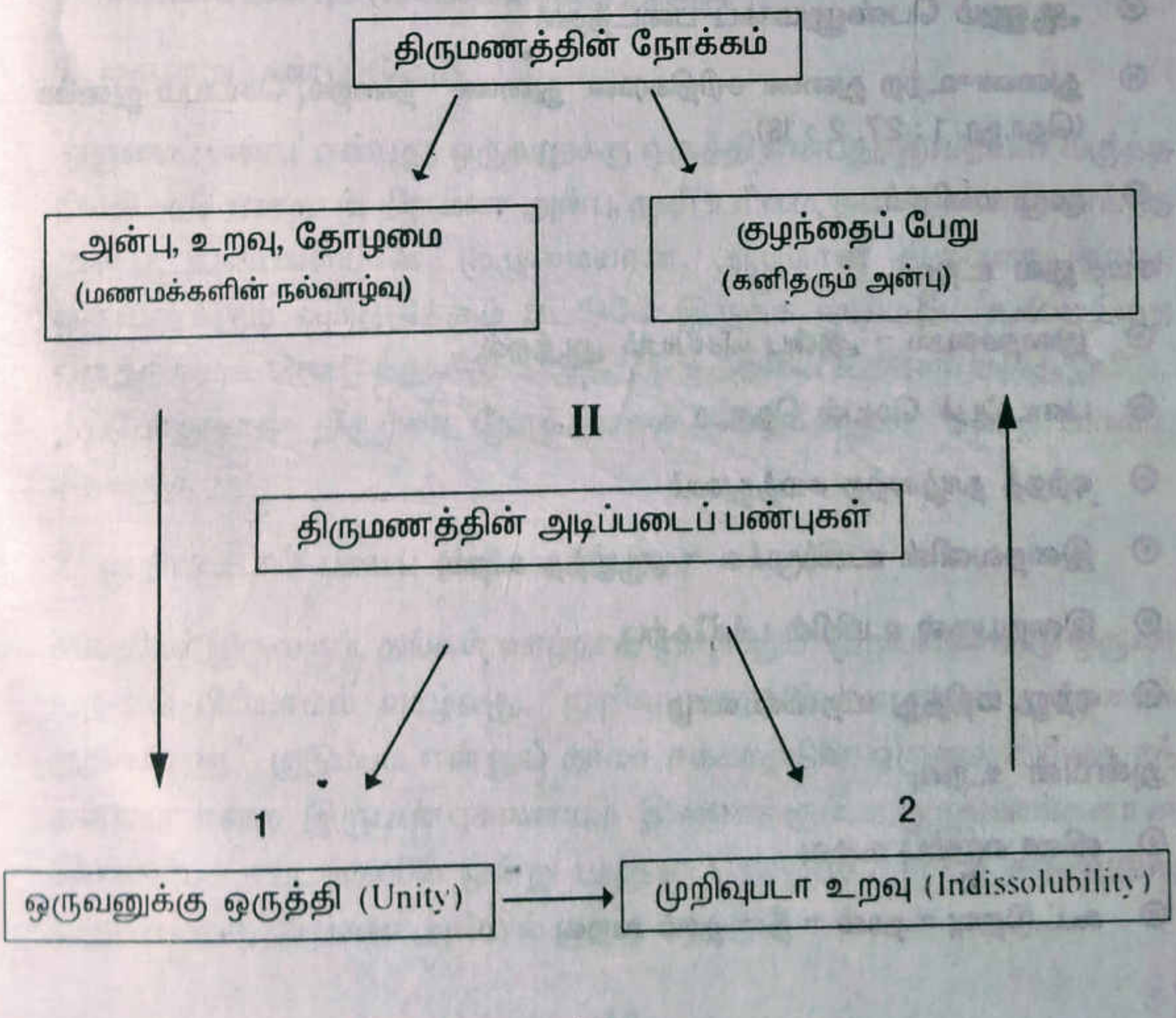
பகுதி - 1

திருமணத்தின் நோக்கம்

திருமணத்தின் நோக்கம் என்ன என்பதை, புதிய திருச்சபை சட்டம் எண் 1055 பிரிவு எண்-1 தெளிவுபடுத்துகிறது.


கிறிஸ்து
திருச்சபை
இறைச்சாயல்
தந்தை
கடவுள்
மகன்
தூய ஆவி
கணவன்
குடும்பம்
மனைவி
குழந்தைகள்

I


திருமணத்தின் நோக்கம்
அன்பு, உறவு, தோழமை
(மணமக்களின் நல்வாழ்வு)
குழந்தைப் பேறு
(கனிதரும் அன்பு)
II
திருமணத்தின் அடிப்படைப் பண்புகள்
1
2
ஒருவனுக்கு ஒருத்தி (Unity)
முறிவுபடா உறவு (Indissolubility)

அன்பு, உறவு, தோழமையினால் உருவாகும் மணமக்களின் நல்வாழ்வு, மகப்பேறு ஆகிய இரண்டும், திருமணத்தின் சரிநிகரான நோக்கங்களாகும். தம்பதியர் தங்களின் உடலாலும், உள்ளத்தாலும், ஒன்றித்த நிலையில் இருப்பாரேயானால், மகப்பேறு நிலை இத்தம்பதியருக்குக் கிடைக்கா விட்டாலும், இத்தம்பதியரின் திருமண வாழ்வு முழுமையானதுதான். மகப்பேறு இல்லாத திருமண வாழ்வு, தன் மாண்பை, மேன்மையை இழப்பதில்லை.

திருமணத்தின் முதல் நோக்கம் பாதிக்கப்படும்போது, திருமண அடிப்படைப் பண்பின் முதல் பண்பு பாதிக்கப்படுகிறது. இந்தப் பாதிப்பினால், திருமண அடிப்படைப் பண்பின் இரண்டாவது பண்பு சிதைகிறது. இந்தச் சிதைவினால் அதிகம் பாதிக்கப்படப் போகிறவர்கள், குழந்தைகள். திருமண நோக்கமும், பண்புகளும், ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைக்கப் பட்டவையாகும்.

திருமணத்தின் நோக்கம்

1. அன்பு, உறவு, தோழமை (மணமக்களின் நல்வாழ்வு)

நிறைவு செய்யும் உறவு

- ஆணும் பெண்ணுமாகப் படைத்தார்
- துணை=உற்ற துணை-சரிநிகரான துணை - நிறைவு செய்யும் துணை (தொ.நூ. 1 : 27, 2 : 18).
- முழு மனிதம்.

சமத்துவ உறவு

- இறைசாயல் - அன்பு செய்யும் ஆற்றல்
- படைப்புச் செயல் தொடர
- ஏற்றத் தாழ்வற்ற சமத்துவம்
- இறைவனின் உயிர்மூச்சு - ஆழ்ந்த உறவு
- இறையருள் உயிரில் பங்கேற்பு
- ஏற்று, மதித்து உறவில் வாழ

அன்பின் உறவு

- விலா எலும்பு உறவு
- கூட்டுறவு - நான் - நீ - நாம் உறவு

- என்னுடையது – உன்னுடையது – நம்முடையது
- ஈருடல், ஓருயிர்
- 'இவளே என் எலும்பின் எலும்பும் ...
- 'இருவரும் ஒருடலாயிருப்பர்'

2. குழந்தைப் பேறு (குழந்தைப் பேறு இல்லாவிட்டாலும் திருமணம் முழுமையானதுதான்)

- குழந்தைகள், திருமணத் தம்பதியருடைய உயிருள்ள சாயல்
- திருமண ஒன்றிப்பின் நிலையான அடையாளம் – திருத்தந்தை இரண்டாம் ஜான்பால் (குடும்ப வாழ்வு – எண். 14)
- பிள்ளை, ஆண்டவர் அருளும் செல்வம். மக்கட்பேறு அவர் அளிக்கும் பரிசில், (திரு.பா. 127:3).

திருமணத்தின் இன்றியமையாத இரு பண்புகள்

இரு மூலக்கூறுகள் (Essential Properties) – ஒருமைப்பண்பு (Unity) முறிவுபடாப் பண்பும் (Indissolubility) ஆகும்.

1. ஒருமைப்பண்பு (Unity)

'ஒருமைப் பண்பு' என்பது, ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்பது, இறைவன் வகுத்த நியதி. ஏனென்றால், திருமண அன்பு, தனி உரிமை, தனித்தன்மை வாய்ந்த அன்பு, உண்மையான, முழுமையான, ஆழமான திருமண அன்பு, ஒருவனுக்கும் ஒருத்திக்கும் மட்டுமே இருக்க முடியும். 'உள்ளத்தை ஒருத்திக்குக் கொடுத்துவிடு ... அந்த ஒருத்தியை உயிராய் மதித்துவிடு,' அப்போதுதான் திருமண நோக்கங்கள் நிறைவேறும். மனித மாண்பு சிறக்கும்.

2. முறிவுபடாப் பண்பு (Indissolubility)

தம்பதியர் இருவரும், தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும், ஒருவரைவிட்டு ஒருவர் உறவில் பிரியாமல் வாழ்வது, 'முறிவுபடாத்தன்மை எனும் பண்பைக் குறிக்கிறது.' குடும்பம் என்னும் தர்மச் சக்கரத்தின் ஒருமை, பிரிவுபடாத் தன்மை என்ற இருபண்புகளையும் இணைக்கும் ஏழு குணங்களான இணைப்புச் சட்டங்களில் ஒன்று பழுதடைந்தாலும், சக்கரம் சுழல்வதில், முழுமையான திருமண அன்பில் குறை ஏற்படும்.

பகுதி – 2

வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

வாழ்க்கைத் துணை தேர்வின்போது, உருவம், உயரம், நிறம் எனும் உடற்பண்புகளிலும், சாதி, படிப்பு, பணவசதி, சமயம் எனும் சமூக நிலைகளைப் பற்றியும், பெற்றோர் அதிகம் அக்கறை கொள்கின்றனர். அவற்றைவிட, ஆளுமைக்குரிய அதிகம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உணர்ச்சிகள், விருப்பு, வெறுப்புகள், எதிர்பார்ப்புகள், கருத்துகள், மதிப்பீடுகள், நம்பிக்கைகள், பண்புகள், பழக்க வழக்கங்கள், பழகும் முறைகளில் மிகவும் அதிகம் கவனம் செலுத்தும்போது, மனமொத்த இல்வாழ்வுக்கும் இவைகள் உதவுகின்றன. உணர்ச்சிகள், உறவுகளுக்கு ஊற்றாகவும், உந்து சக்தியாகவும் விளங்குகின்றன. உள்ளத்தின் எழுச்சிகளான உணர்ச்சிகள், வாழ்வில் அவை இயல்பானவை. உணர்ச்சியற்ற மனிதன், உயிரற்ற நடைப்பிணமே. எண்ணங்களும் குறிக்கோள்களும், உணர்ச்சிகளுடன் இணையும்போதுதான், விருப்பு, வெறுப்புகள், தோன்றுகின்றன. உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துபவர்தாம் உண்மையிலேயே தம்மை வெளிப்படுத்துகிறார். அதுபோல், ஒருவருடைய உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்பவர்தாம், உண்மையிலேயே அவரை ஏற்றுக்கொள்கிறார்.

தவறான துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும் காரணங்கள்

1. சாதிப் பொருத்தம்
2. சாதகப் பொருத்தம்
3. வரதட்சணை
4. பெற்றோர் மட்டும் தீர்மானித்தல்
5. அழகை மட்டுமே பார்த்தல் (1 பேதுரு 3 : 3-4).

சரியான துணையைத் தேர்ந்தெடுக்க அடிப்படைப் பண்புகள்

1. நல்ல குடும்பப் பின்னணி
2. நல்ல பண்புகள்
3. நல்ல உடல்நலம் – மனநலம்
4. கல்வி, வேலை, பொருளாதாரம் – சமம்
5. மனப்பொருத்தம் – விருப்பம்
6. பெரியோர் ஆலோசனை
7. பெற்றோர் ஆலோசனை
8. இறை ஒவுதல்

இனிய இல்லறத்திற்கு மனைவியிடம் கணவர் / கணவரிடம் மனைவி எதிர்பார்ப்பது

01. வேலை பார்த்துக் குடும்பத்திற்கு வருமானம் சேர்க்க வேண்டும்.
02. வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களை நன்கு உபசரிக்க வேண்டும்.
03. பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், தோற்றமுள்ளவராகவும் இருக்க வேண்டும்.
04. பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் அக்கறை காட்டவேண்டும்.
05. சுமூகமாகப் பழகுபவராக, சிரித்துப் பேசுபவராக இருக்கவேண்டும்.
06. நல்ல சுவையுள்ள சமையல் தயாரிக்கத் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.
07. பொருளாதாரத்தில் சிக்கனம் வேண்டும்.
08. அறிவுக் கூர்மையுள்ளவராக இருக்கவேண்டும்.
09. பரந்த மனப்பான்மை வேண்டும்.
10. தனது ஆன்மீக வளர்ச்சியிலும், குடும்ப ஆன்மீக வளர்ச்சியிலும் அக்கறை காட்டவேண்டும்.
11. குடும்ப இரகசியம் காக்கவேண்டும்.
12. படித்தவர், வசதி படைத்தவராயிருந்தாலும், குடும்பத்தை நன்முறையில் பேணிக்காப்பவராக இருத்தல் வேண்டும்.
13. மற்றவர்கள் புகழ்ந்து பேசும்படி, சமுதாயத்தில் நல்ல நிலையில் இருக்கவேண்டும்.
14. குடும்பத்திற்கென்று நேரம் ஒதுக்கி, குடும்பத்தவருடன் அன்புடன் பேசவும், பழகவும் வேண்டும்.
15. வாழ்க்கையில் வரும் இன்னல்களையும், இடறல்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் வேண்டும்.
16. நல்ல உடல் நலம் கொண்டிருக்கவேண்டும்.
17. என்னை எனக்காக ஏற்றுக்கொண்டு, இறுதிவரை அன்பு செய்பவராக இருக்கவேண்டும்.

- உன் கருத்துப்படி மேலேயுள்ள பட்டியலை 1, 2, 3 . . . என்று வரிசைப்படுத்துக.

(உன்னிடம் இந்தக் குணங்கள் இருக்கின்றனவா? இல்லையெனில் உருவாக்கிக்கொள்)

03

கிறித்தவத் திருமணம் – ஓர் அருளடையாளம்

“இயல்பாகவே புனிதமாகப் போற்றப்பட்ட திருமண அமைப்பை இறைவன் தம் மீட்புத் திட்டத்தில் ஓர் அருளடையாளமாக உயர்த்தியதில் இறைஞானமும் வல்லமையும் விளங்குகிறது”

அருட்சாதனங்கள் (அருளடையாளங்கள்) ஏன்?

இறை மனித உறவில் வளர, இயேசு அருளடையாளங்களை ஏற்படுத்தினார். அருளடையாளங்கள் வழியாக நம் வாழ்வின் தொடக்கம் முதல் இறுதிவரை, இயேசு நம்மோடு வாழ்கின்றரா். உறவு கொள்கின்றார். நாமும் அவரது பாஸ்கா மறைபொருளில் பங்கேற்று புதுப்படைப்பாக மாறுகிறோம். எல்லா மனிதர்களோடும், எவ்வித வேறுபாடுமின்றி உறவில் வளரும் ஆற்றல் பெறுகின்றோம்.

திருவருட்சாதனம்

அருள் வாழ்வைக் குறித்துக் காட்டவும், அதனை வழங்கவும் கிறிஸ்து ஏற்படுத்திய நிலையான அடையாளம். இதன் வழியாக நாம் அருள் வாழ்வைப் பெறுகிறோம்.

1. திருமுழுக்கு : பிறப்பு நிலைப் பாவத்தையும் (ஜென்மப் பாவம்), செயல்வழிப் பாவத்தையும் (கர்ம பாவம்) போக்கி, கிறிஸ்துவோடு நம்மை இணைத்து கடவுளின் பிள்ளைகளாக்குகின்றது.

2. உறுதிபூசுதல் : தூய ஆவியாலும் அவருடைய கொடைகளாலும் நம்மை நிரப்பி, திருச்சபையின் பணிகளில் கடமை உணர்வோடு ஈடுபட நமக்கு ஆற்றலைத் தருகிறது.

3. நற்கருணை : அப்ப இரச குணங்களுக்குள் இயேசு கிறிஸ்துவின் திரு உடலும், திரு இரத்தமும், அவருடைய இறைஇயல்பும் மனித இயல்பும் அடங்கி இருக்கிற அருளடையாளம்.

4. ஒப்புரவு : நாம் செய்யும் பாவங்ளைப் போக்கி, நம்மைக் கடவுளோடும் பிறரோடும் மீண்டும் இணைக்கின்ற அருளடையாளம்.

5. நோயில்பூசுதல் : நம் பாவங்களையும் அதற்குரிய தண்டனையையும் போக்கி, நம்மை விண்ணக வாழ்விற்குத் தயாரிக்கின்ற அருளடையாளம்.

6. குருத்துவம் : திருப்பலி மற்றும் அருளடையாளங்களை நிறைவேற்றவும், நற்செய்தி அறிவிக்கவும், இறைமக்களை வழிநடத்தி உருவாக்கவும் உரிமை அளிக்கின்ற அருளடையாளம்.

தண்ணீர் – அப்பம் – ரசம், எண்ணெய் போன்ற வாழ்வுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள், மேற்கண்ட அருளடையாளங்களில் இறையருளைச் சுட்டிக்காட்டி, அவ்வருளைப் பெருக்கும் சாதனங்களாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நீராடுவது, உணவருந்திப் பானம் பருகுவது, எண்ணெய் தடவி குணமும், பலமும் பெறுவதெல்லாம் சாமானிய மனித அனுபவங்கள், நல்ல அவசியமான அனுபவங்கள். எனவே, இவற்றை இறைவன் திருமுழுக்கில், உறுதிபூசுதலில், நற்கருணையில், நோயில் பூசுதலில், மனிதனைச் சந்திக்கும் திருவருள் அனுபவங்களாக உயர்த்தியுள்ளார். இந்த அன்புறவுப் பயணத்தின் தொடர்ச்சியாக, ஆணும் பெண்ணும் ஒரு திருமணத்தில் இணைவது, ஒரு சாமானிய மனித அனுபவமாக இருந்தாலும், அது ஒரு நல்ல அனுபவம் என்று கண்ட இறைவன், அந்த அனுபவத்தை, தமது திருவருள் பெருகும் அனுபவமாக, அடையாளமாக மாற்றத் தயங்கவில்லை. எனவே, திருமணம் என்பது,

1. இறை மனித சங்கம உறவு
2. பாஸ்கா உறவு
3. உடன்படிக்கை உறவு
4. திருநிலைப்பாட்டு உறவு

1. திருமணம் – இறை மனித சங்கம உறவு

மணமக்கள் இறைவனைச் சந்திக்கின்றனர். இறைவனும் அவர்கள் நடுவில் பிரசன்னமாயிருந்து, திருமண உறவில் அவர்களை இணைத்து வைக்கின்றார். அவரே அவர்களை ஆசீர்வதித்து, வரங்களாலும், அருட்கொடைகளாலும் நிரப்புகின்றார். அவர்களோடு என்றும் தங்கி வாழ்கின்றார். இதனால் இறைவனுக்கும் மணமக்களுக்கும் இடையே நெருக்கமான அன்புறவு ஏற்படுகின்றது. இந்த உறவின் நெருக்கமே அவர்கள் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் அன்பு செய்யவும், ஏற்றுக் கொள்ளவும், நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களாக வாழவும் வழிவகுக்கின்றது. இவ்வாறு, திருமணம் இறைவனின் கொடையாக, அருள் நிகழ்ச்சியாக

மாறுகின்றது. இதையே இரண்டாம் வத்திக்கான் திருச்சங்கம் பின்வருமாறு தெளிவுபடுத்துகிறது :

“திருமணம் என்கிற அருளடையாளத்தின் வழியாக இயேசு, கிறிஸ்தவ மணமக்களைச் சந்திக்க வருகிறார். அவர் திருச்சபைக்கு அன்பு செய்து அதற்காகத் தம்மையே கையளித்தார். அதுபோலவே, மணமக்களும் ஒருவரொருவருக்குத் தங்களைக் கையளித்து, நிலையான பிரமாணிக்கத் துடன் அன்பு செய்யவேண்டும் என்பதற்காக அவர், அவர்களோடு தொடர்ந்து தங்கியிருக்கிறார்.”

– (இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்க ஏடுகள் – இன்றைய உலகில் திருச்சபை : எண். 48)

2. திருமணம் - பாஸ்கா உறவு

“அருளடையாளக் கொண்டாட்டத்தின் மையம் பாஸ்கா மறை நிகழ்ச்சி.” கிறிஸ்து தமது இறப்பு, உயிர்ப்பின் வழியாக, நம் அனை வருக்கும் மீட்பையும் புது வாழ்வையும் அளித்துள்ளார் என்பதே இந்த மறைநிகழ்ச்சி. அவரது தியாக உள்ளத்தையும், தம்மையே மக்களுக்காகக் கையளிக்கும் மன நிலையையும், எல்லா வேளைகளிலும் இறைவனின் விருப்பத்தையே நிறைவேற்றும் அர்ப்பண உணர்வையும் வெளிப் படுத்துகிறது. திருமண அருளடையாளத்தில் பங்கேற்கும் மணமக்களை, கிறிஸ்துவின் பாஸ்கா மறைபொருளோடு தங்களை இணைத்துக் கொள்கின்றனர். அவரது இறப்பையும், உயிர்ப்பையும், தங்களது வாழ்க்கை அனுபவமாகவே மாற்றிக்கொள்கின்றனர். அதன் வழியாகத் தியாகமும் அர்ப்பணமும் நிறைந்த இயேசுவின் மனநிலையைப் பெறுகின்றனர். இனி. அவர்கள் இருவரும் இணைந்து ஒவ்வொரு நாளும் தன்னலத்திற்கு இறந்து, புதுப்படைப்பாக உயிர்த்து, தியாகமும் அன்பும் நிறைந்த அர்ப்பண வாழ்வைத் தொடரவேண்டும். கிறிஸ்துவின் பாஸ்கா, மறைபொருளின் உயிருள்ள சாட்சிகளாக விளங்கவேண்டும்.

“கிறிஸ்துவின் பரம அன்பைச் செயல்வடிவில் வாழ்ந்திட அவர்கள் அழைக்கப்படுகிறார்கள்.”

– (திருத்தந்தை இரண்டாம் ஜான்பால் : குடும்ப வாழ்வு : எண் 13 அ)

3. திருமணம் ஓர் உடன்படிக்கை உறவு

திருமணத் தம்பதியருக்கிடையே உறவுகொண்டு வாழ அவர்களோடு, சீனாய் மலையில் உடன்படிக்கை செய்துகொண்டார் (விடுதலைப் பயணம்). அதன் விளைவாக இஸ்ரயேலர் இறைவனின் சொந்த மக்களாக மாறினர். இறைவனோடு கொண்ட உறவில் என்றும் பிரமாணிக்கத்தோடு நிலைத்திருக்க அழைக்கப்பட்டனர். பிரமாணிக்கத்தையும், அன்பையும் அடிப்படையாகக் கொண்ட உடன்படிக் கையால், கடவுள் முற்காலத்தில் தம் மக்களைச் சந்தித்தார் (எரே. 3 : 6–13, 36–13, எசே. 16 : 23, எசா. 54).

உடன்படிக்கையால் இறைவனுக்கும் இஸ்ரயேல் மக்களுக்கும் விளைந்த இந்த உறவை, கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையேயுள்ள உறவிற்கு ஒப்பிடுகின்றனர், இறைவாக்கினர்கள். **"இஸ்ரயேல் முடிவில்லாக் காலத்திற்கு உன்னை நான் மணம் செய்துகொள்வேன். ஆண்டவராம் என்னை நீயும் அறிந்துகொள்வாய்"** (ஓசே. 2 : 19–20). ஆனால், காலப்போக்கில் இஸ்ரயேல் மக்கள், கடவுளின் அன்பைப் புறக்கணித்துப் பல அக்கிரமங்களையும் அநீதிகளையும் புரிந்தனர். பிரமாணிக்கம் தவறி, வேற்றுத் தெய்வங்களை வழிபட்டனர். ஆயினும், இறைவன் அவர்களை ஒருநாளும் புறக்கணிக்கவில்லை. அவர்களோடு கொண்ட உடன்படிக்கை உறவை முறித்துக்கொள்ளவில்லை. திருந்திய மனைவியாக அவர்கள் எப்போது தம்மை நோக்கித் திரும்பி வருவார் என்று ஆவலோடு காத்திருந்தார்.

"நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்த ஒரு பெண் தன் காதலனைக் கைவிடுவதுபோல, இஸ்ரயேல் வீடே நீயும் எனக்கு நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்கிறாய். என்னைவிட்டு விலகிய மக்களே! திரும்பி வாருங்கள்" (எரே. 3 : 20–22).

மனம் மாறித் திரும்பி வந்த இஸ்ரயேல் மக்களை இறைவன் மீண்டும் ஏற்றுக்கொண்டார். இதனால் இருவருக்குமிடையே அன்புறவு நீடித்தது.

அன்பு, பிரமாணிக்கம், நீடித்து நிலைக்கின்ற உறவு ஆகியவை உடன்படிக்கையின் அடிப்படைப் பண்புகள். இம்மூன்று பண்புகளும் திருமண வாழ்விற்கும் அடிப்படையாக அமைவதால், திருமணம் ஓர் உடன்படிக்கை எனப்படுகிறது.

புதிய ஏற்பாட்டில்

"திருச்சபைமீது கிறிஸ்து அன்பு செலுத்தி, அதற்காகத் தம்மையே ஒப்புவித்தார். வார்த்தையாலும், நீரினாலும் அதனைக் கழுவித் தூயதாக்குமாறு இவ்வாறு செய்தார். அத்திருச்சபை, கறை திரையோ, வேறு எக்குறையோ, இல்லாமல், தூய்மையும் மாசற்றதுமாய், மாட்சியுடன் தம்முன் விளங்குமாறு இப்படிச் செய்தார்" (எபே. 5 : 25–27).

கிறிஸ்துவுக்கும் திருச்சபைக்கும் இடையே உள்ள அந்த நிலையான உடன்படிக்கையை, தம்பதியரும் தங்களுடைய உடன்படிக்கையாகவே மாற்றிகொள்ள வேண்டும். அந்த உடன்படிக்கை உறவில் எந்நாளும் வளரவேண்டும்.

"திருமணமான ஆண்களே, கிறிஸ்து திருச்சபைமீது அன்பு செலுத்தியதுபோல நீங்களும் உங்கள் மனைவியரிடம் அன்பு

செலுத்துங்கள். ஏனெனில் கிறிஸ்து திருச்சபை மீது அன்பு செலுத்தி, அதற்காகத் தம்மையே ஒப்புவித்தார்" (எபே. 5 : 25).

இவ்வாறு கிறிஸ்துவுக்கும், திருச்சபைக்கும் இடையே உள்ள உறவு கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் உள்ள உறவு, கிறிஸ்துவுக்கும், திருச் சபைக்கும் உள்ள உறவை வெளிப்படுத்துகிறது. எனவே, திருமணம் ஓர் அருளடையாளம் ஆகின்றது. இவ்வாறு, இந்த இரு உறவுகளும் ஒன்றோடு ஒன்று சார்ந்து, ஒன்றை ஒன்று பிரதிபலிப்பதுமாக இருப்பதால், புனித பவுல் **"இதில் அடங்கியுள்ள மறைபொருள் பெரிது"** (எபே. 5 : 32) எனக் குறிப்பிடுகிறார்.

கிறிஸ்துவத் திருமணம் ஓர் உடன்படிக்கை. இது ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு உட்பட்ட, இலாப நஷ்டக் கணக்குப் பார்க்கின்ற, வியாபார ஒப்பந்தம் போன்றதன்று. வாழ்நாள் முழுவதும் மணமக்களிடையே தொடரவேண்டிய அன்புறவு. அதே வேளையில் திருமணத்திலும், ஒப்பந்தத்திற்குரிய சில கூறுகள்' இருப்பதை மறக்க முடியாது. திருமண உறவு மணமக்களுக்கு ஒருசில கடமைகளையும், உரிமைகளையும் தருகிறது. மணமகன், கணவன், தந்தை என்னும் முறையில் சில கடமைகளை ஆற்றவேண்டும். மணமகள், மனைவி, தாய் என்ற முறையில் சில கடமைகளை ஆற்றவேண்டும். வரையறுக்கப்பட்ட கடமைகளையும், உரிமை களையும் திருமண ஒப்பந்தம் அளிப்பதால், திருமணத்தில் ஒப்பந்தத் திற்குரிய சில கூறுகள் உள்ளடங்கியிருப்பது உண்மை (காண் – திருச்சபைச் சட்டம் –1055, பிரிவு 2). இருப்பினும், ஒப்பந்தத்திற்கும் உடன்படிக்கைக்கும் அடிப்படையில் சில வேறுபாடுகள் உள்ளன.

ஒப்பந்தம்	உடன்படிக்கை
1. பொருட்களைச் சார்ந்தது	1. ஆட்களைச் சார்ந்தது
2. நோக்கம், பொருட்களை மாற்றுவது	2. இரண்டு ஆட்களின் தற்கையளிப்பு
3. நிபந்தனைகள் உண்டு	3. நிபந்தனைகள் அற்றது
4. வியாபார நோக்குடையது	4. இலாப நஷ்டம் பார்க்காத உறவு
5. முறிவடையக் கூடியது	5. இறப்பினாலன்றி முறிவு படாதது
6. மனித சாட்சியம் போதுமானது	6. இறைவனைச் சாட்சியாகக் கொள்வது

கிறிஸ்துவத் திருமணத்தில் ஒப்பந்தத்திற்குரிய கூறுகள் சில காணப் பட்டாலும், அது வெறும் ஒப்பந்தம் அன்று. மாறாக, உடன்படிக்கையே. எனவே, மணமக்கள் தங்கள் கடமைகள் / உரிமைகள் என்ற எல்லையையும் கடந்து, திருமண அன்பின் ஆழம், அகலம், நீளம் என்ன என்பதை உய்த்துணர்ந்து, அன்பில் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் பெறவேண்டும். **திருமணத்தை உடன்படிக்கையாக மாற்றுகின்றவர் இறைவன். கணவனுக்கும், மனைவிக்கும் இடையே முறிவுபடாமல் தொடர வேண்டிய அன்புறவை அவரே ஏற்படுத்துகின்றார்.** அந்த அன்புறவில் எந்நாளும் நிலைத்திருக்க ஆற்றலையும் தருகின்றார். எனவே, **திருமண உடன்படிக்கையை ஓர் இறைச்செயல்பாடு எனலாம்.**

4. திருமணம் ஒரு திருநிலைப்பாட்டு உறவு

மணமக்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒருவரையொருவர் அன்பு செய்யவும், ஒருவருக்கொருவர் பிரமாணிக்கமாய் வாழவும், குழந்தைகளைக் கிறித்தவ நம்பிக்கையிலும் ஒழுக்கத்திலும் வளர்க்கவும், கடவுளின் ஆவியாலும் அருட்கொடையாலும் நிரப்பப்படுவதால், **இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்கம், திருமணத்தைத் திருநிலைப்பாடு என்று அழைக்கிறது. இந்த திருநிலைப்படுத்துதல், மணமக்களைப் பணி வாழ்விற்கு அழைக்கிறது. இந்தப் பணிகளை அவர்கள் குடும்பத்திலும் பங்கிலும் சமுதாயத்திலும் ஆற்றவேண்டும்.**

கிறித்தவ மணமக்கள் தங்களின் நிலைமையிலிருந்து எழும் கடமை களையும், மாண்பையும் செயல்படுத்துவதற்குத் தனிப்பட்டதோர் அருட் சாதனத்தின் வழியாக வலுப்பெறுகின்றனர். ஒரு வகையில் திருநிலைப் படுத்தப்படுகிறார்கள். இந்த அருளடையாளத்தின் ஆற்றலால், அவர்கள் தங்களின் திருமணம், மற்றும் குடும்பக் கடமைகளை நிறைவேற்றுகின்றனர். நம்பிக்கை, எதிர்நோக்கு, அன்பு ஆகியவற்றால், தங்களின் வாழ்வு முழுவதையும் நிலைத்து நிற்கும் கிறிஸ்துவின் ஆவியால் நிரப்பப்படு கின்றனர். அதிகமதிகமாகத் தங்களை நிறைவுடையவர் ஆக்குகின்றனர். அவ்விதமே, ஒருவரொருவரைத் தூய்மைப்படுத்துகின்றனர். இவ்வாறு அவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து கடவுளை மாட்சிமைப்படுத்துகிறார்கள்.

இப்படியாகக் குடும்ப இறை வேண்டலாலும், முன் மாதிரியாலும் பெற்றோர்கள் வழி நடத்திச் செல்ல, பிள்ளைகள், ஏன் குடும்ப வட்டத்தினுள் கூடி வாழும் எல்லாருமே மனித முதிர்ச்சி, மீட்பு, தூய்மை ஆகிய வற்றிற்கான வழியை அதிக எளிதாகக் கண்டுபிடிப்பார்கள். மணமக்கள், தந்தையாகவும் தாயாகவும் இருக்கும் மேன்மையையும், பணியையும், தங்கள் சிறப்பு நிலையாகக் கொண்டிருப்பதால், முதன் முதல் அவர்களுக்குரிய கல்வி ஊட்டும் கடமையை, முக்கியமாக, மறைக்கல்வி புகட்டும் கடமையைக் கருத்துடன் நிறைவேற்றுவார்கள்.

கிறிஸ்துவுக்கும் திருச்சபைக்கும் இடையே உள்ள அன்பு நிறை உடன்படிக்கையின், உருவும், பங்கேற்புமாய் உள்ளதே திருமணம். இத்திருமணத்திலிருந்து கிறித்தவக் குடும்பம் பிறக்கிறது. ஆகவே, மணமக்களின் அன்பு, தாராள உள்ளத்தோடு ஏற்கப்படும் இனப்பெருக்க வளமை, ஒன்றிப்பு நிலை, நம்பகப் பண்பு மற்றும் எல்லா உறுப்பினருடையவும் அன்பு நிறை ஒத்துழைப்பு ஆகியவற்றின் வழியாகக் கிறித்தவக் குடும்பமானது, மீட்பர் உயிருள்ள முறையில் உடனிருப் பதையும், திருச்சபையின் உண்மையான இயல்பையும் வெளிப்படுத்தும்.

– (இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்க ஏடுகள்– இன்றைய உலகில் திருச்சபை : எண். 48)

திருமணத்தை நிறைவேற்றும் பணியாளர் குரு அன்று - மணமக்களே. ஏனெனில், மணமக்களின் ஒப்புதல்தான் அருளடையாளமாக மாறுகின்றது. மணமக்களின் ஒப்புதலைக் கேட்டு, அதை ஏற்கின்ற அதிகாரம் பெற்ற ஒரு சாட்சியம் குரு. மணமக்கள், ஒருவருக்கு ஒருவர் திருமணம் என்னும் அருளடையாளத்தை வழங்குவதன் மூலம், அவர்கள் தாங்கள் பெற்ற பொதுக் குருத்துவத்தைச் செயல்படுத்து கின்றனர். ஏனைய அருளடையாளங்களில், பொருட்கள் அடையாளங் களாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் திருமணத்தில், மணமக்களே கிறிஸ்துவை வெளிப்படுத்தும் உயிருள்ள அடையாளங்களாக விளங்கு கின்றனர்.

திருமணத்தில் தொடங்கும், அருளடையாள அன்பு உறவில், வாழ்நாள் முழுவதும் உயிராற்றலுடன் வாழ்ந்து, தங்களது வாழ்வின் ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும் நம்பிக்கை ஒளியில் கண்டு, என்றும் இறை விருப்பத்தை நிறைவேற்றும் அருட்கருவிகளாகவும், இறைவனின் சாட்சிகளாகவும் திகழவேண்டும்.

திருமணம் செல்லுபடியாகத் தேவையானவை

1. திருமணச் சம்மதம்
2. திருமண முறியல் தடைகள் இன்மை
3. திருச்சபைச் சட்டத் திருமண முறை

திருமணச் சம்மதம்

மணமக்களின் சம்மதமே திருமணத்தை உண்டாக்குகிறது. திருமணச் சம்மதம் என்பது, மனத்தைச் சார்ந்த ஒரு செயலாகும். இச்செயலினால் ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும், திருப்பிப் பெற முடியாத உடன்படிக்கையினால், தங்களையே ஒருவர் ஒருவருக்குக் கையளித்து, ஒருவர் ஒருவரை ஏற்றுக்கொள்கின்றனர்.

திருமுழுக்குப் பெற்ற ஓர் ஆணும் பெண்ணும் திருமண விக்கினங்கள் எதுவுமின்றி, திருச்சபையின் திருப்பணியாளர் முன்பாகவும், இரண்டு சாட்சிகள் முன்னும், தங்கள் மனப்பூர்வமான சம்மதத்தைத் தெரிவித்தால், அவர்களின் திருமணம் (Valid) செல்லுநிலைத் திருமணமாகும்.

கிறிஸ்தவ மணமக்கள் உடலுறவை மனித முறையில் கொண்டபின்பு, அவர்களின் திருமணம், **'அருள்அடையாள முழுமை பெற்ற திருமணம்'** (CONSUMMATED) என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஓர் அருளடையாளம் முழுமைபெற்ற திருமணத்தை முறிக்கக் கூடியது மரணம் ஒன்றே.

பயிற்சி

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

1. திருமணம் ஓர் அருளடையாளம்; ஏனெனில்,

   அ. அது கோவிலில் நடைபெறுகிறது

   ஆ. திருமுழுக்குப் பெற்ற இருவரின் திருமண உடன்படிக்கையை புனிதமடைய உதவும் ஓர் அடையாளமாக கிறிஸ்துவே உயர்த்தியுள்ளார்.

2. கிறித்தவ மணமக்கள் புனித நிலையை அடைய, முதன்முதலில்

   அ. தங்களது கிறித்தவத் திருமணக் குடும்ப வாழ்வின் கடமைகளை முறையே நிறைவேற்றவேண்டும்.

   ஆ. இல்லத்திலும் கோயிலிலும் செபத்தில் கலந்துகொள்ள வேண்டும்.

3. தான தர்மங்கள் செய்ய வேண்டும்.

4. பங்கிலே நற்செய்தி ஊழியம். மற்றும் சமூக சேவையில் ஈடுபட வேண்டும்.

04

திருமண அன்பு

முன்னுரை

அன்புமயமான கடவுள், தம் சாயலாகவும் பாவனையாகவும் படைத்துள்ள மனுக்குலத்தை, அன்பு செய்யும் ஆற்றல் மிக்கவராகவே படைத்துள்ளார். அவ்வன்பு, மனிதரிடத்தில் பல்வேறு வகைகளில் வெளிப்படுகிறது

தாயன்பை – சகோதர அன்பை, 'பாசம்' என்றும், நண்பர்கள் அன்பை 'நட்பு' என்றும், தேச அன்பை 'தேசப்பற்று' என்றும், இறையன்பை 'பக்தி' என்றும், கணவன்–மனைவி அன்பை 'திருமண அன்பு' அல்லது 'தாம்பத்ய அன்பு', 'கனி தரும் அன்பு', 'ஆட்படும் அன்பு' என்றும் அழைக்கிறோம்.

அன்பிலே இருவகை உண்டு. **ஆள விரும்புகின்ற அன்பு** (Possessive Love), **ஆட்பட விரும்புகின்ற அன்பு** (Surrendering Love). ஆள விரும்புகின்ற அன்பு தன்னலமிக்கது, பிறரைப் பயன்படுத்தும். ஆனால், ஆட்பட விரும்புகின்ற அன்போ, தியாகமிக்கது, பிறருக்கும் பயன்படும். ஒருவர் ஒருவருக்கு விட்டுக்கொடுத்து, ஒருவர் ஒருவரை முழுமையாக்கும்.

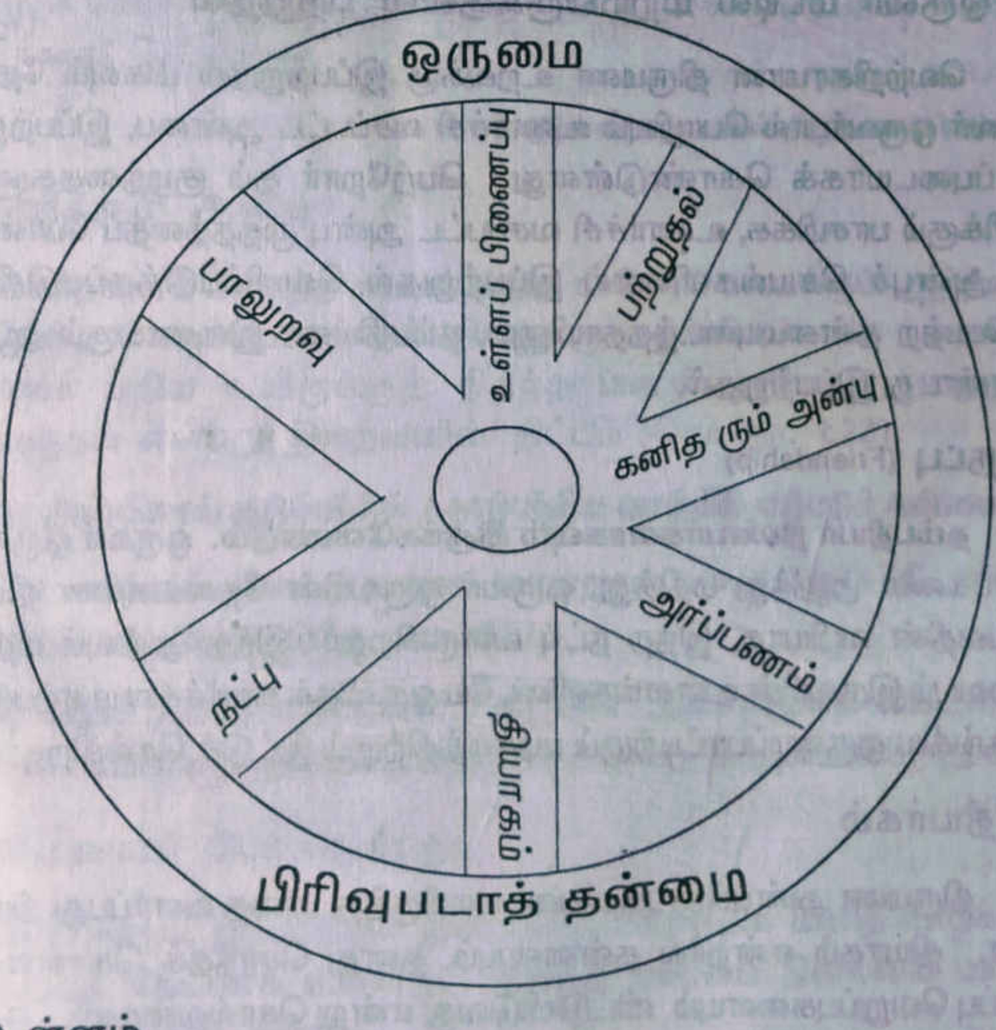
குடும்ப வாழ்வில் அன்பு / தாம்பத்திய உறவில் அன்பின் செயல்பாடு

அன்பு, வெறும் வெளிப்படையான கவர்ச்சி வாழ்க்கையிலோ அல்லது வளர்ச்சியிலோ, அல்லது உதட்டளவில் "நான் உன்னை அன்பு செய்கிறேன்" என்று சொல்வதிலோ, அன்பு வந்துவிடுவதில்லை. மாறாக, அன்பு என்பது ஓர் உயர்ந்த உறவு ஆகும். இந்த அன்பு என்னும் உறவு, கணவன் மனைவியிடையே வளர வேண்டுமாயின், ஒருவர் இன்னொருவர் மீது தனக்குள்ள தன்னலமற்ற ஈடுபாட்டை, வெளிப்படையாக மட்டுமின்றி, உள்ளுணர்வுடனும் காட்டவேண்டும். இதன் அடிப்படையில், இருவரது ஆளுமையின் முழுப் பயனையும் மாறிமாறி இணைக்க வகை செய்யும் வகையில் தொடர்ந்து செயல்பட வேண்டும். இந்தச் செயல்பாடுதான், குடும்பத்தில் தன்னைப்போல் தன் மனைவியை, அல்லது கணவனை அன்பு செய் என்னும் நிலையை மாற்றி, என்னைவிட என் மனைவியை / என்

கணவனை அன்பு செய்வேன் என்னும் உயரிய நிலைப்பாட்டை உருவாக்குவதே தாம்பத்திய உறவின் முக்கிய நிலைப்பாடுதான். என்மீது நான் கொண்டுள்ள அக்கறையும், உன்மீது நான் கொண்டுள்ள அக்கறையும் ஒன்று எனினும், நான் உன்மீது கொண்டுள்ள அக்கறை, என்மீது நான் கொண்டுள்ளதைவிட உயர்ந்ததாகக் கருதுகிறேன். இதுதான் திருமண வாழ்வின் செயலாக்கமான உயர்ந்த அன்பு.

திருமண அன்பின் ஏழு குணங்கள்

திருமண அன்பால் கணவன் மனைவி ஆகிய இருவரும் அவர்களது உள்ளம், ஆன்மா, உடல் ஆகிய மூன்றும் ஒன்றிணைந்து வாழ உடலைச் சார்ந்த மூன்று குணங்கள், உள்ளத்தைச் சார்ந்த இரு குணங்கள், ஆன்மாவைச் சார்ந்த இரு குணங்கள் ஆக மொத்தம் ஏழு குணங்கள் தேவைப்படுகின்றன.



1. உள்ளம்

காதல் : உள்ளம் சார்ந்த உணர்ச்சி நிறைந்த வெளிப்பாடே காதல் ஆகும். ஆனால், காதல் மட்டும் திருமண அன்பு ஆகாது. இது திருமண நோக்கமுடைய அன்பு. இதில் இருகூறுகள் உள்ளன.

1. உள்ளங்களின் பிணைப்பு (Spiritual Love)

திருமண அன்பு, இரு உள்ளங்களிடையே எழக்கூடிய மிக நெருக்கமான ஆழ்ந்த அன்பு, இரு உள்ளங்களின் இந்த அன்பு ஊடுருவல் தான், திருமண அன்பின் கருப்பொருளாகும்.

இதனால், இவர்கள் தங்கள் தனிப்பட்ட ஆளுமையை இழந்துவிடுவதில்லை. "மணமக்கள் பாசமிக்க அன்பின் வழியாகவும், செயல் வழியாகவும் ஒருவர் ஒருவருக்குச் சுதந்திரமாகத் தம்மையே கொடையாகக் கையளிக்க, அவர்களைத் திருமண அன்பு இட்டுச் செல்கிறது. அவர்கள் வாழ்க்கை முழுவதையுமே ஊடுருவி நிற்கிறது. வெறும் காம உணர்ச்சிக்கு மிகவும் அப்பாற்பட்டது இவ்வன்பு."

– (இன்றைய உலகில் திருச்சபை : எண். 49)

2. ஒருவர் மட்டில் மற்றவருக்குள்ள பற்றுதல்

வெற்றிகரமான திருமண உறவுக்கு இப்பற்றுதல் மிகவும் தேவை. ஒருவர் ஒருவர்பால் பொழியும் உணர்ச்சி வசப்பட்ட அன்பை, இப்பற்றுதல் அடிப்புடையாகக் கொண்டுள்ளது. பெற்றோர் தம் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கும் பாசமிக்க, உணர்ச்சி வசப்பட்ட அன்பு முத்தத்தைப் போன்றது. பல அன்புச் செயல்களினால் இப்பற்றுதல் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. நிலையற்ற தன்மையுடைத்ததாயினும், தம்பதியரை இணைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது இப்பற்றுதல்.

3. நட்பு (Friendship)

தம்பதியர் நண்பர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். ஒருவர் ஒருவரின் பண்புகளை அறிந்து மதித்து, ஒருவர் ஒருவரின் தேவைகளை நிறைவு செய்வதின் வழியாக, இந்த நட்பு வளருகிறது. இந்த அறிவும் மதிப்பும் சேவையும் இருவரின் உள்ளங்களிடையே ஒருவிதக் கவர்ச்சியை ஏற்படுத்தி, நெருங்கிய ஒருமைப்பாட்டிற்கும் பழக்கத்திற்கும் இட்டுச் செல்கிறது.

4. தியாகம்

திருமண அன்புக்கு அடிப்படையாயிருந்து அதை வளர்ப்பது தியாகம் தான். தியாகம் என்றால் தன்னையும், தனது சொந்தக் கொள்கைகள் விருப்பு வெறுப்புகளையும் விட்டுவிடுவது என்று சொல்வதைவிட, **ஒருவர் ஒருவருக்காக விட்டுக்கொடுப்பது** என்பதே பொருந்தும். ஏனெனில், கணவனும் மனைவியும் தங்களது தனித்த இயல்புகளோடு இருப்பதாலேயே, ஒருவரையொருவர் நிறைவுபடுத்துகின்றனர்.

5. அர்ப்பணம்

அன்பின் வெளிப்பாடு அர்ப்பணம். உடல் + மனம் மற்றும் ஒருவர் ஒருவரின் நலனுக்காக, மகிழ்ச்சிக்காக, நிறைவாழ்வுக்காக, மனமுவந்து தங்களையே கையளிப்பது.

6. பாலுறவு

இதுதான் திருமண அன்பின் முழுமையான வெளிப்படுத்துதலும் நிறைவுமாகும். இச்செயல், திருமணத்திற்குள்ளேதான் இருக்கவேண்டும். திருமணத்திற்கு முன்னதாகவும், புறம்பாகவும் இச்செயல் கூடாது.

"உண்மையில் மனித இயல்புக்குரிய முறையில் தாம்பத்தியச் செயல்கள் நடைபெறும்பொழுது, இவை மணமக்கள் ஒருவர் மற்றொருவருக்கு மகிழ்ச்சியோடும் நன்றி உணர்வோடும் தங்களையே கொடையாக அளித்து, வளமுறச் செய்வதைக் குறித்துக் காட்டுவதுடன், அக்கொடையைப் பேணி வளர்க்கவும் செய்கின்றன."

– (இன்றைய உலகில் திருச்சபை : எண். 49)

7. கனிதரும் அன்பு

மனிதனைப் படைத்த கடவுள் புதிய உயிரைப் படைக்கும் ஆற்றலை மிகப்பெரிய கொடையாகத் தம்பதியருக்கு வழங்கியுள்ளார். எனவே, தம்பதியர் புதிய உயிருக்குத் திறந்த மனநிலையோடு பாலுறவு கொள்ளுதல் என்பது இறைவனின் திட்டம் (தொ நூ. 1:28).

திருமண அன்பினால் குடும்பத்தில் / தாம்பத்திய வாழ்வில் ஏற்படும் நன்மைகள்

"உனக்குக் கிடைத்துள்ள வாழ்நாள் முழுவதும் நீ அன்பு மனைவியோடு இன்புற்றிரு" (சஉ. 9 : 7.)

ஏனைய அன்புறவுகளைவிட, திருமண அன்பு மூலம் கிடைக்கும் இன்பமும் பயன்களும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த ஒன்றாக அமைகின்றது.

தனிமையைப் போக்குகிறது

பிறப்பிற்கும், இறப்பிற்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் மனித வாழ்க்கை ஓர் உறவுத் தேடலாக உள்ளது. இந்தத் தனிமை நிலையை மாற்றி அமைப்பது திருமண அன்பே.

இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் துணை நிற்கின்ற மனநிலை

இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் துணைநிற்கின்ற, நிரந்தர உறவு கணவன் மனைவி உறவு மட்டுமே. இவ்வுறவே, துன்பம் கண்டு துவண்டு

நிற்கையில் தாங்கி துன்பத்தை எதிர்கொண்டு, வெற்றிகண்டு மீண்டும் வாழ உறுதுணையாய் நிற்பது.

ஆழ் உறவுக்கு நம்மைக் கொண்டு செல்கின்றது

கணவனும் மனைவியும் தங்களுக்குள் மனம் திறந்து பேச முடியும். பேசவேண்டும். இப்படி மனம் திறந்து பேசுவதால், தங்களது உள்ள ஊனங்களையும் நிறைகுறைகளையும் வெளிப்படுத்தி, நிமிர்ந்து நிற்கும் மனநிலை ஏற்படுகிறது. இந்த மனநிறைவு, கணவன் மனைவியின் ஆழ் உறவுக்குக் கொண்டு செல்கின்றது. இந்த ஆழ் உறவு குடும்பத்தில் வளமையும், செழுமையும் உருவாக்குகின்றது.

ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு வழிசெய்கின்றது

திருமண அன்பு மூலம் தங்களது ஆளுமை வளர்ச்சியை உள்ளும் புறமும் வளர்த்து, அதன் மூலம் குடும்பத்திலும், திருஅவையிலும் பணி செய்ய வழி வகுக்கின்றது. இந்த ஆளுமை வளர்ச்சியின் மூலம், ஒருவர் ஒருவரை மதித்து ஏற்றுக்கொள்ளும் பண்பு வளர்கின்றது.

புத்துயிர் கொடுக்கும் அன்பாக மாறுகிறது

திருமண அன்பின் மூலம் புதிய உயிரை உருவாக்க முடிகின்றது. ஆக, திருமண அன்பை உயிர் கொடுக்கும் அன்பு எனலாம். இந்த அன்பு 'அன்பின் கனி' கொடுக்கும் அன்பாக மாறி, சிறந்த கனிகளான மக்கட் பேறு என்னும் பெரும் பாக்கியத்தைக் கொடுக்கிறது.

குடும்ப உறவில் அன்பு வலுப்படக் கணவன் மனைவி என்ன மேற்கொள்ளலாம்?

திருமணமான புதிதில், இள்ம் தம்பதிகளின் அன்புப் பரிமாற்றங் களையும் கனிவான பேச்சுக்களையும் நாம் அதிகமாகப் பார்க்க முடியும். ஆனால், நாள்கள் செல்லச் செல்ல, இந்த நெருக்கம் குறைவதையும் நாம் பார்க்கிறோம். இதனால் கணவன் மனைவி இருவரும் அக்கறையோடு இருத்தல், சேர்ந்திருத்தல், ஒன்றித்தல் (Caring, Attachment and intimacy) என்னும் சிந்தனையைத் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நினைவில்கொண்டு வாழ வேண்டும். இதற்காக –

01. ஒருவர் ஒருவரை அறிந்து, புரிந்து செயல்பட வேண்டும்.
02. ஒருவர் ஒருவரை மதித்து நடக்கவேண்டும்.
03. தனித்தன்மையை மதித்து, இணைந்த அன்பிலும் இடைவெளிகள் இருக்க வேண்டும். அப்போது தனித்தன்மை சிறப்புப் பெறும்.

04. இருவரும் அனுசரித்த உள்ள வாழ்வு தேவை.

05. கருவுற்ற மனைவியை அன்புடன் பாதுகாத்தல், தேவைகளை அறிந்து செயலாற்றுதல்.

06. முடிந்த அளவு, மனைவியுடன் இருந்து இன்சொல்லால் அவளை மகிழ்வித்தல்.

07. பிரசவப் பய உணர்வைப் போக்குதல்.

08. ஒருவர் கொண்டுள்ள ஈடுபாட்டில் மற்றவர் அக்கறைகாட்டி, அதில் வெற்றி அடையச் செய்தல்.

09. பொழுதுபோக்குகளிலும் இறை வழிபாட்டு நிகழ்ச்சிகளிலும் இணைந்து கலந்துகொள்ளுதல்.

10. பாராட்டும் குணத்தை வளர்த்தல்.

11. இணைந்து குடும்பத்தில் செபித்தல். இதன் மூலம் இறையனுபவத்தைப் பெற்று, சேர்ந்து பணி செய்தல்.

12. பிள்ளைகளை வழிநடத்தும், பராமரிக்கும் பொறுப்பை, இணைந்து ஏற்றல்.

நிறைவுப் பகுதி

நமது மறைந்த **திருத்தந்தை இரண்டாம் ஜான்பால்**, தனது கடைசிச் செய்தியில் அன்பைப் பற்றிச் சொல்லும்போது, 'Love Converts Heart and gives Peace' என்கிறார். அன்பு கடின இதயங்களை மாற்றி சமாதானத்தைக் கொடுக்கிறது. குடும்ப வாழ்வில் தாம்பத்திய உறவில் உண்மையான அன்பு செயல்படும்போது, அங்கே சமாதானமும், மகிழ்ச்சியும் ஏற்படுகின்றது, நிறைவாழ்வு ஏற்படுகின்றது.

குடும்ப வாழ்வு – பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்

"கணவன் தன் தாய் தந்தையை விட்டுவிட்டுத் தன் மனைவியுடன் ஒன்றித்திருப்பான். இருவரும் ஒரே உடலாய் இருப்பர். இனி அவர்கள் இருவர் அல்ல, ஒரே உடல். எனவே, கடவுள் இணைத்ததை மனிதர் பிரிக்காதிருக்கட்டும்" (மாற்கு 10 : 7–9).

மணமக்கள், இறுதிவரை ஒருவரையொருவர் அன்பு செய்து இணை பிரியாது வாழ வேண்டும் என்பது நம் ஆண்டவர் இயேசுவின் விருப்பம். ஆனால், இன்றைய உலகில் மகிழ்ச்சியான மணவாழ்வு என்பது கேள்விக்கு உரியதாக அமைந்துள்ளது. ஏனெனில், மணமக்கள் தங்கள் வாழ்வில் எண்ணற்ற சவால்களைச் சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. அவற்றுள் சில:

- உண்மையான அன்பில்லாமை
- ஆண், பெண் சமத்துவமின்மை
- கூட்டுக் குடும்பப் பிரச்சனைகள்
- நோய், கடன் போன்ற பிரச்சனை
- போதிய மதிப்பின்மை
- சந்தேக மனப்பான்மை
- மன்னிப்பின்மை
- வரதட்சணைக் கொடுமை
- உரையாடலின்மை
- தீய பழக்க வழக்கங்கள் (மது, புகை)
- அறியாமை
- புரிந்துகொள்ளாமை
- வறுமை
- பிரமாணிக்கமின்மை
- மகப்பேறின்மை.

இத்தகையச் சவால்களை விவேகத்துடன் எதிர்கொண்டு மகிழ்ச்சியான மணவாழ்வு வாழ வேண்டும். இதற்குத் திருமண முன் தயாரிப்பு, ஆழ்ந்த இறை நம்பிக்கையும், முழுமையான அன்பும், சிறந்த திட்டமிடுதலும் தியாக மனப்பாங்கும் இன்றியமையாதவை.

குடும்ப வாழ்வு என்பது, வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்கின்ற உறவுப் பயணம். சிறிய அளவில் குடும்பத்தில் எழும் பிரச்சனைகளே, காலப் போக்கில் மிகவும் பெரிதாகி, குடும்ப வாழ்வையே பிளந்துவிடும் கோடாரிகளாகி விடுகின்றன. குடும்பத்தில் தோன்றும் இந்தப் பிரச்சனைகளைத் தொடக்கத்திலேயே இனம்கண்டு, அவற்றுக்குத் தீர்வு காண முனைய வேண்டும்.

உரையாடல் இன்மையால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் மற்றும் தீர்வு

உரையாடல் என்றால் என்ன?

பேசத் தெரிந்த இருவர், தமது உள்ள உணர்வுகளை, எண்ணங்களைச் சொல்ல, விரும்பியவற்றைப் பரிமாறிக்கொள்வதே உரையாடல்.

உரையாடல் என்பது, வார்த்தைகளால் பேசுவது மட்டுமல்ல. முகபாவங்கள், சைகைகள், உடல் அசைவுகள் (Body Language) குரலில் மாறுதல்கள், நிற்கும் தோரணை, தொடுதல் என்பதும் தம்பதியினரிடையே நிகழும் ஆழ்ந்த ஒரு தொடர்பாகும். உரையாடும்போது, ஒருவர் தன்னையே இன்னொருவரை நம்பி அவரிடம் ஒப்படைக்கிறார்.

உரையாடல் ஏன் தேவை?

தன்னம்பிக்கையை உருவாக்க, பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாண உரையாடல் தேவை.

நல்ல உரையாடல் பண்புகள்

1. ஒருவர் பேசும்போது, முழுமனத்துடன் வார்த்தைகளை மட்டுமல்ல, உணர்வுகளையும் கவனித்துப் புரிந்துகொண்டு, மற்றவர்களையும் உரையாட வைத்தல் வேண்டும்.
2. சுற்றி வளைத்துப் பேசாது, புரிந்துகொள்ளும் வார்த்தைகளில் பேசுவது முக்கியமாகும்.
3. முணுமுணுக்காமல், கேட்கக்கூடிய விதத்தில் பேசுவது, வளவளவென்று பேசிக்கொண்டு, இடைமறித்துப் பேசுவதைத் தவிர்ப்பது. பிறர் நற்குணங்களைக் கண்டு பாராட்டும் உரையாடலால், ஒருவர் ஒருவரைப் பாராட்டும் செயல், அல்லது குணம் இன்னும் அதிகமாக வெளிப்படுகிறது. குடும்பத்தில் நல்லுணர்வுகள் உருவாகிக் குழந்தைகளுக்கு முன் மாதிரியாகவும் அமைகிறது.

உரையாடலுக்குத் தடைகள்

1. உரையாடலின் முக்கியத்துவத்தை உணராமை
2. அச்ச உணர்வு, தாழ்வு உணர்வு, வறட்டுக் கௌரவம்
3. தன்னலம், தன்னலப் பொழுதுபோக்குகள்
4. மரபு

தீமை தரும் உரையாடல்கள்

1. பொய் சொல்லுவது
2. ஒன்றும் மறைக்காமல் உரையாடுவது, பொதுப்பட பேசுவது
3. குறை கூறுவது, குத்திப் பேசுவது
4. பிறருடைய உணர்ச்சிகளை அலட்சியம் செய்து பேசுவது
5. மூன்றாவது நபர் வழியாகப் பேசுவது, பிறர் முன்குறை கூறுவது
7. தேவையற்ற பேச்சு

உரையாடல் குறைபடுவதால் வரும் விளைவுகள்

1. சந்தேகம்
2. விரக்தி
3. கோபம்

சமத்துவம் இன்மை

- தனிக் குடும்பங்களில் கணவன்-மனைவி வேலைக்குச் செல்வதால், மனைவி வீட்டுவேலையுடன் அலுவலகப் பணி செய்தல்.
- படிப்பு, ஊதியம், வேறுபாடு, திறமை காரணமாக ஒருவரைவிட ஒருவர் உயர்ந்தவர் என்ற எண்ணம் ஏற்படல்.
- வேலைகளைப் பாகுபடுத்தி வைத்தல். முடிவெடுக்கும் உரிமை ஒருவரை மட்டும் சார்ந்திருத்தல்.

தீர்வுகள்

திருமணம் என்னும் பந்தத்தில் நுழையும் தம்பதியர் இருவரும் ஒரே உடலாய் இருப்பர். இனி அவர்கள் இருவர் அல்ல. ஒரே உடல் (மாற்கு 10 : 8) – என்ற உணர்வை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்.

- எந்த ஒரு செயலைத் தொடங்கும்போதும், திட்டமிடும்போதும், முடிவெடுக்கும்போதும் ஒருவரை ஒருவர் கலந்தாலோசித்தல்.

- பணத்தையோ, பொருளையோ என்னுடையது, உன்னுடையது என்று பாகுபடுத்திப் பாராமல் இருத்தல்.
- வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து, பாகுபாடின்றிச் செய்தல்.
- ஒருவர் மற்றவர்களின் செயல்களைப் பாராட்டுதல் / தவறு நேர்கையில் மன்னித்து ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.
- ஒருவர் மற்றவரின் தேவையைப் புரிந்து, அதை நிறைவேற்றுதல்

3. தாழ்வு மனப்பான்மையினால் எழும் பிரச்சனைகளும் அவற்றின் தீர்வுகளும்

தாழ்வு மனப்பான்மை, மணவாழ்வில் குறுக்கிடும் ஒரு கொடிய பிரச்சனையாகும். தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ள ஒருவர் தன்னில், தன் திறமையில், தம் முயற்சியில் நம்பிக்கை வைப்பதில்லை.

1. தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ள ஒருவர், சில நேரங்களில் தம்மையே ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.
2. தன் உண்மையான இயல்பை, உள் உருவை துணைவர் (இருவரும்) அறிய வந்தால் தாழ்வாக நினைத்தால், அல்லது தம்மை வெறுக்கலாம் என்ற அச்சத்தில், உள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில்லை. தன் வீட்டாரைப் பற்றித் தாழ்வாக நினைப்பது.
3. தன் விருப்பு வெறுப்பை வெளிப்படுத்தாமல் ஆளுமையைக் குலைப்பர்

தீர்வுகள்

- இக்குணம் கொண்டவர்களை மனம் திறந்து பேச வைத்தல்
- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களின் ஏற்பு, மதிப்பு, பாதுகாப்பு அவர்களுக்கு உண்டு என உணரச் செய்தல்.
- தன் திறமை, ஆற்றல், சிறப்புப் பண்புகளை உணர்ந்து, தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க உதவுதல்.
- தனிமையில் விடாது உரையாடிக்கொண்டிருத்தல்.

4. குடும்பப் பொருளாதாரத்தினால் எழும் பிரச்சனைகளும் அவற்றின் தீர்வுகளும்

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளை மட்டுமின்றி, சிறிய ஆசைகளை நிறைவேற்றுவதற்குப் பொருளாதாரம் இன்றியமையாத தாகிறது.

1. வீட்டிற்குத் தேவையான மிக்ஸி, கிரைண்டர், வாஷிங் மிஷின், டி.வி போன்ற பொருட்களை எப்படியாகிலும் வாங்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் வரும்போது

2. விளம்பரங்களை நம்பி அதற்கு அடிமையாகும்போது

3. பொருள்களைத் தவணை முறையில் வாங்குவதால் எழும் பிரச்சனைகள்

4. வரவுக்கு அதிகமாகச் செலவு செய்யும் கணவன், மனைவி இருவரினால் எழும் பிரச்சனைகள்

5. இதன் விளைவு, உறவில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன.

தீர்வுகள்

- வீட்டின் வருவாய், செலவு இவற்றைப் பெற்றோர், பிள்ளைகள் கட்டாயமாகத் தெரிந்திருத்தல்
- மாதா மாதம் வரவு செலவைத் திட்டமிடுதல்
- பிற குடும்பங்களோடு ஒப்பிடாமல், தம் பிரச்சனைகளுக்கு தாமே தீர்வுகாணல்
- வருமானத்திற்கு ஏற்ப செலவு செய்து, சேமிப்பைப் பெருக்குதல்

5. இல்லப் பராமரிப்பு

இல்லப் பராமரிப்பு என்பது, குடும்பத்திலுள்ள அனைவரையும் சார்ந்தது.

1. குடும்பத்தை நிர்வாகம் செய்வதில் கணவனுக்கும், மனைவிக்கும் இணையான கூட்டுத் தலைமைப் பொறுப்பு இருக்கிறது. இதில் ஒவர் அப்பொறுப்பை தட்டிக் கழித்தாலும், ஒருவரே குடும்பப் பாரத்தைச் சுமக்கும்படி ஆகிவிடும்.

2. கணவன் மட்டுமே பொருளீட்டும் குடும்பத்தில், மனைவி கணவன் சம்பாதிக்கும் பணத்திற்கேற்ப, இல்லத்தை நிர்வாகம் செய்ய வேண்டும். இருவரும் பொருளீட்டும்போது, அதைப் பொதுவில் வைத்து, ஒருங்கிணைந்து திட்டமிட்டு, தேவைக்கேற்ப செலவு செய்ய வேண்டும்.

3. குடும்ப நிர்வாகத்தைச் சீராகக் கொண்டு செலுத்த, பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

செலவிடுதல்: 4. கணவன் மனைவி இருவருக்கும் குடும்பத் தேவைகளைப் பற்றிய தெளிவு வேண்டும். குடும்பச் செலவுகளைப் பற்றிய தெளிவும் தேவை.

சேமித்தல் : 5. கணவனும் மனைவியும், ஒருங்கிணைந்து சிந்தித்துத் திட்டமிட வேண்டும். ஆண்டுத் தேவைகளைச் சரிக்கட்டுமளவுக்குச் சேமிப்பு வழிவகைகளை முடிவு செய்யலாம். சேமிப்பு வீட்டையும் காக்கும், நாட்டையும் காக்கும்.

திட்டமிடல்

1. வருமானம் எவ்வளவு?
2. தேவைகளுக்கான செலவு எவ்வளவு?
3. சேமிப்பிலிருந்து கிடைக்கக் கூடியது எவ்வளவு?
4. வரவிற்கேற்ப செலவுகளைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம்?
5. எந்தச் செலவுக்கு முதன்மை தரலாம்? எதைத் தவிர்க்கலாம் - குறைக்கலாம்? போன்ற வழிகளில் திட்டமிடலாம்

சிறந்த வழி

1. சேமித்து பொருள்களை வாங்குவதே சிறந்த வழி, தவணைமுறை என்பது கடன் பொறி.
2. முக்கியக் கடன்களை அடைத்து முடித்த பிறகே, அடுத்த கடன் வாங்குதல்.
3. கணவன், மனைவியர் தம் பெற்றோருக்கு பணம் கொடுப்பதில் சந்தேகம், குற்றச்சாட்டு இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்வது சிறந்த வழி.

சரியான குடும்ப நிர்வாகம் எது? உழைத்து பொருளைச் சம்பாதிப்பதே திட்டமிட்ட வாழ்வு என்பது எது? வரவுக்கேற்ற செலவு செய்வது. கடன்படாத வாழ்வு என்பது எது?

தேவைகளையும், ஆசைகளையும் வருமான வரம்புக்குள் வைத்துக் கொள்வதே, தாழ்வு இல்லாத வாழ்வு என்பது. பிறரை ஒப்பிடாமல், தனக்கென குடும்ப வாழ்க்கைப் பாதையை வகுத்துக்கொள்வதே ஆகும்.

பணி வாழ்வில் பெண்கள் – வேலைக்குச் செல்லும் பெண் திருமண மான ஆண், பெண் பணிக்குச் செல்பவராய் இருக்கும் குடும்பங்களில் சில பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

1. பெண்ணானவள் வீட்டுப் பணிகளைச் செய்தும், வெளியே சென்றும் பணி செய்பவளாய் இருக்கிறாள். ஒருவரே அனைத்தும் செய்வதாக இருக்கும்பொழுது, பிரச்சனைகள் எழ வாய்ப்புண்டு.

2. பணி முடிந்து காலதாமதமாக வரும்பொழுது, வீட்டில் உள்ளோரால் எழும் பிரச்சனைகள் பலப்பல.

3. தன்னுடன் பணிபுரிபவர்களுடன் பேசும்பொழுதும் எழும் பிரச்சனைகள்.

4. கணவனைவிட மனைவி அதிக ஊதியம் வாங்குபவராய் இருக்கும் பொழுது, கணவனுக்கு ஏற்படும் தாழ்வு மனப்பான்மை, ஒரு பிரச்சனையாக எழுந்து பிரச்சனைகளை உருவாக்குகிறது.

5. பெண், தான் சம்பாதிக்கிறோம் என்ற கர்வம் கொள்ளும்போதும் பிரச்சனைகள் எழுகின்றது. இதுபோன்று பல பிரச்சனைகள் எழுகின்றன.

தீர்வுகள்

- வீட்டு வேலைகளை நீ செய்வது, நான் செய்வது இது என பாகு படுத்தாமல், இருவரும் சேர்ந்து கலந்து பணிகளைச் செய்தல்.
- மனைவியின் மீது கணவனுக்கு வீணான சந்தேகங்கள் எழக்கூடாது. கூட்டுக் குடும்பமாக இருக்கும்பொழுது, தன் மனைவியைத் தவறாக எண்ணாதபடி, தன் மனைவிமீது நம்பிக்கை கொண்டவராக இருந்தால் பிரச்சனை எழ வாய்ப்பில்லை.
- தன் குடும்பத்திற்காகச் சம்பாதிக்கிறோம். நம் கணவன் நம் குடும்பம் என நினைக்கவேண்டும்.
- தன்னைவிட கணவன் குறைவாகச் சம்பாதித்தாலும், ஒரு குறையாகக் கொள்ளாமல் கணவனை மதித்து நடக்க வேண்டும்.

6. பாலுறவுப் பிரச்சனைகளும் அவற்றின் தீர்வுகளும்

கணவன் மனைவி அன்புறவிற்கு இறைவன் தந்த அற்புதமான கொடை பாலுறவு – கணவனும் மனைவியும் பாலுறவின் மூலம் அன்பை வெளிப்படுத்துகையில், அவர்களிடையே உறவு பலப்படுகிறது– நிறை வடைகிறது. ஆனால், அந்த பாலுறவே பிரச்சனையாகும்போது, அது வேறு பல பிரச்சனைகளுக்கு அடிப்படைக் காரணமாகிறது.

தீர்வுகள்

1. கணவன், மனைவியிடையே பாலுறவைப் பற்றி நல்ல எண்ணம் வேண்டும். வெட்கம், அச்சம், பயம், குற்ற உணர்வு, வெறுப்பு இருக்கக் கூடாது.

2. பாலுறவில் ஈடுபடும் திருப்தி, இருவரின் அன்பின் ஆழத்தையும் அக்கறையையுமே அடிப்படையாக அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

3. உடலுறவில் உடல் சார்ந்த குறைபாடுகள் இருப்பின், மருத்துவரை அணுகுதல் வேண்டும்.

4. உடல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்படும்போதும், மனநிலை சரியில்லாதபோதும், பாலுறவு தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

குடிப்பிரச்சனை

தீர்வுகள்

1. மனைவி, தன் கணவன் குடி போதை பழக்கத்தை விட்டுவிட அவரின் உள்நோக்கம் அறிந்து, அதிலிருந்து விடுபட அவருக்கு உதவி செய்வது.

2. மருத்துவ ரீதியாக உதவுதல்.

3. சுய கட்டுப்பாடுடன் வாழ, ஆன்மீகத்தில் ஈடுபடத் தூண்டுவது.

குடும்ப வாழ்வில் பிரச்சனைகள் எழும்போது, அதை இனம் கண்டு, அவற்றைக் களைந்து, மகிழ்வான, நிறைவானதொரு வாழ்க்கை வாழ முயலவேண்டும். பிரச்னைகள் எல்லாமே, எல்லாருக்கும் ஒரே விதமாய் பொருந்தும் என எண்ண வேண்டாம். சூழ்நிலைக்கும், அந்தந்த ஆளுக்கும் ஏற்ப மாறக்கூடும். மணவாழ்வில் பிரச்சனைகள் வருவது இயல்பு. அதற்கு அஞ்சாமல், யதார்த்தத்தை எதிர்கொள்வதற்கு நம்மையே நாம் தயார் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு மாறாக, உயிரை மாய்த்துக் கொள்வது கோழைத்தனம்.

சிந்தனைக்கு

1. குடும்பங்களில் பிரச்சினைகள் ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை? அதற்குத் தீர்வுகள் என்ன?

2. இன்று முதியோர் இல்லங்கள், அனாதை இல்லங்கள் பெருகி வருவதன் காரணம் என்ன?

செயல்முறை

1. திருமண நாளைச் சிறப்பித்தல், திருமண வெள்ளி விழா, பொன் விழா, பிறந்த நாட்களைச் சிறப்புச் செய்தல் நல்லது.

06

ஆற்றுப்படுத்துதலின் அவசியம்

மனத்திலோ, உள்ளத்திலே, ஆன்மாவிலோ, உடலிலோ காயப் பட்டவர்கள், உணர்ச்சிச் சிக்கலில் இருந்து விடுபட்டு வெளிவர வழி தெரியாத பொழுது, ஆற்றுப்படுத்துதல் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. பிரச்சினையில் உள்ளவர்கள் மட்டும் அல்லாது, வாழ்க்கையில் திசைமாறி, மன அழுத்தத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் இந்த ஆற்றுப்படுத்துதல் தேவைப் படுகிறது. இன்றைய காலச்சூழ்நிலையில், அநேகர் வழிகாட்ட ஆள் இல்லாமல், திசைமாறி அலைந்து திரிவதைக் காணமுடியும். வாழ்வின் இலட்சியத்தைச் சென்றடைய, வழிகாட்டுதல் தேவைப்படும். சிறியவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை, இந்த ஆற்றுப்படுத்துதல் தேவைப்படலாம்.

ஆற்றுப்படுத்த விரும்பும் நாம், காடு மேடுகளைத் தாண்டி,மனிதரைத் தேடிச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அன்றாடம் நாம் சந்திக்கும் நம் குடும்பத்தார், நம்முடன் பணி செய்வோர், பயணம் செய்வோர், உதவிநாடி வருவோர், நாம் சந்திக்கும் எந்த மனிதரிலும் இத்தகைய ஆற்றுப்படுத்துதலின் அவசியத்தை உணர்ந்தால், உடனே பணியைத் தொடங்கிவிடலாம்.

ஆற்றுப்படுத்த ஒரே நிபந்தனை

ஆற்றுப்படுத்த முன்வருவோர், ஆற்றுப்படுத்துதலுக்காக வருபவர் களிடமிருந்து சொல்லக் கேட்கும் எதையும் கண்டிப்பாக இரகசியமாகக் காப்பாற்ற வேண்டும். இது மிக முக்கிய நிபந்தனை. ஆற்றுப்படுத்துதலின் ஒரே நிபந்தனை என்றும் கூறலாம்.

ஆற்றுப்படுத்த விரும்பினால்

- அடுத்திருப்பவரைக் கவனி
- தேவையை உணர்ந்திடு
- பேசச் சொல்லி, கேட்டிடு
- கேட்டதைப் பிறரிடம் சொல்லிவிடாதே

- அடுத்தவர் திறமையை அடையாளம் காண உதவிடு
- வாழ வழிகாண, சிந்திக்கச் செய்
- சிந்தித்தவற்றைச் செயல்படுத்த, ஊக்கம் கொடு
- வாழத் தொடங்கியபின், சுதந்திரமாக விட்டுவிட்டு

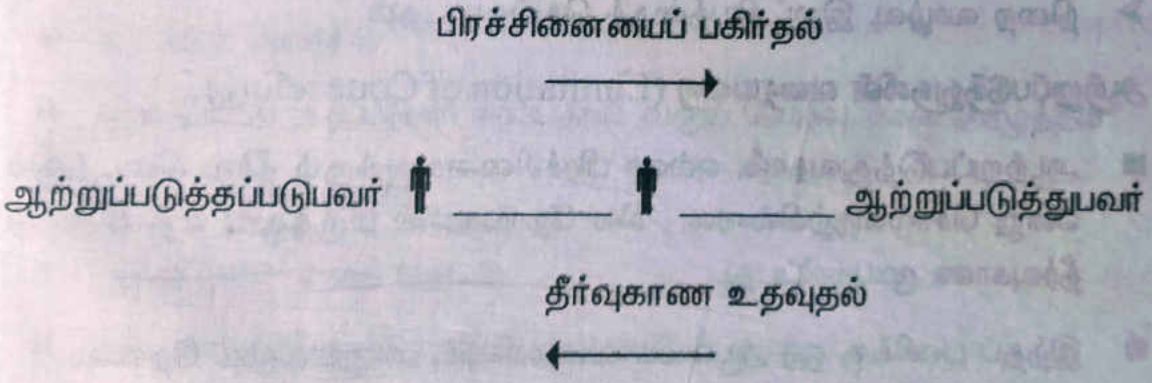
மூன்று வார்த்தைகள் முக்கியமானவை

1. உதவிபெற வருபவர் (Counselee)
2. உதவியாளர் (Counselor)
3. உதவிசெய்யும் முறை (Counseling)

இந்த மூன்று சொற்களையும், பொருளையும் தெரிந்திருப்பது நல்லது. அத்துடன், சிறிது திறமையாகச் செயல் நுட்பங்களைத் தெரிந்திருப்பது அவசியம்.

ஆற்றுப்படுத்துதல் என்றால் என்ன?

ஆற்றுப்படுத்துபவரும், ஆற்றுப்படுத்தப்படுபவரும், இறைவனை நடுநாயகமாகக் கொண்டு செயல்படுதல், ஆற்றுப்படுத்தப்படுபவர் தனது பிரச்சினையைப் பகிரவும் அவரே சிந்தித்து, தானே தீர்வுகாண வழிகாட்டப்படுதலை ஆற்றுப்படுத்துதல் எனலாம்.



ஆற்றுப்படுத்துதலின் இலக்குகள் (Goals of Counseling)

ஆற்றுப்படுத்தப்படுபவர் மகிழ்வுடன், நிறைவாழ்வு வாழச் செய்யும் நல்ல மாற்றத்தை உருவாக்குவது.

அ. 'ஆளுமை' முழுமையாக்கம் பெற உதவுதல் – இதற்குத் தேவையான கலந்துரையாடல் இடம்பெற வேண்டும். பயம், வெறுப்பு, மன அழுத்தம் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபட்டு, தன்னம்பிக்கையோடு. துணிவுடன் வாழ உதவுதல்.

ஆ. ஆதரவு அளித்தல் - சூழ்நிலையிலிருந்து கடந்துசெல்ல உதவுதல்

இ. உணர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபடுதல்

ஈ. உள்ளுணர்வு தூண்டுதல் - சுயவிழிப்புணர்வும், சுயஏற்பும் வருவதால், உள்ளுணர்வு ஆற்றல்பெறும்.

உ. நல்ல மதிப்பீடுகளை உருவாக்குதல்

இன்னும் இலக்குகளை வரிசைப்படுத்தலாம் :

- பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாணும்படிச் செய்தல்
- கவலையை மறக்க (அ) மாற்ற உதவுதல்
- வாழ்க்கையில் முன்னேற, ஆர்வம் உண்டாகச் செய்தல்
- குற்ற உணர்விலிருந்து விலக, உதவுதல்
- உறவை நெறிப்படுத்த, வழிகாட்டுதல்
- நம்பிக்கையோடு, எதிர்காலத்தைச் சந்திக்கத் தூண்டுதல்
- இறைவனைப் பற்றிய உண்மைகளை அறியச் செய்தல்
- பணிபுரிந்து பிறருக்கு உதவத் தூண்டுதல்
- நிறை வாழ்வு, இலட்சியத்தைச் சென்றடைதல்

ஆற்றுப்படுத்துதலின் வரையறை (Limitation of Counseling)

- ஆற்றுப்படுத்துவதால், எல்லா பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு கிடைக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை. சில நேரங்களில் மருத்துவ உதவியோடு தீர்வுகாண முயற்சிப்பது.
- இந்தப் பணிக்கு ஓர் ஆன்மீக வளர்ச்சியும், அனுபவமும் தேவை.
- தனிமையில் ஆற்றுப்படுத்தும்போது, விவேகமுடன் நடப்பது, இளம் வயதில் ஆண்-ஆணுக்கும், பெண் - பெண்ணுக்கும் உதவுதல் நல்லது.
- மனித ஆற்றலை மட்டும் நம்பாது, கடவுள் துணைவேண்டி, நிதானித்து செயல்படுதல்.
- நம்மால்தான் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு வந்தது என்று நினைப்பது தவறு. நாம் ஒரு கருவி, செயலாற்றுவது இறைவன். மறக்கக்கூடாது.
- யாரையும் கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது.

ஆற்றுப்படுத்துபவர் அறிந்திருக்க வேண்டியவை

1. அதிகமாகச் செவிமடுக்க வேண்டும். குறைவாகப் பேச வேண்டும்.
2. கேள்விகளைக் குறைவாகக் கேட்க வேண்டும்.
3. ஆலோசனை கூறுவது, நீண்ட கருத்துரை வழங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. நட்போடு, உறவை நிலைநாட்ட வேண்டும்.
5. இறைவனின் அனுமதியுடன் இந்தப் பணியைச் செய்வது.
6. நம்பிக்கையோடு இருப்பது.
7. நல்ல உரையாடலில் கவனம் செலுத்துவது.

திருமண வாழ்விற்கு ஆற்றுப்படுத்துதல்

இளைஞர் சந்திக்கும் முதல் பிரச்சினை, தாங்கள் இனி சிறுவர் அல்ல, இளமைப் பருவம் வந்த பின்னும் சிறுவரைப் போல் நடத்துவது, பருவ மாற்றத்தில் பல மாற்றங்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருப்பதால், சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப ஒத்துப்போவது சிரமம்.

உடலில் வரும் மாற்றம்

- பாலுணர்ச்சியால் வரும் பாதிப்பு
- உடலின் வளர்ச்சி
- ஹார்மோன் (சுரப்பிகள்) சுரப்பதால் வரும் சோர்வு. மன அழுத்தம்

உளவியல் மாற்றம்

- 'நான் யார்?' என்ற தேடல்
- தன்னை அறியவும், பாராட்டவும் விரும்புதல்
- சுதந்திரமும், பொறுப்புணர்வும்
- வாழ்க்கை நிலையின் மாற்றம்

உணர்ச்சி, உடல், உளவியல் மாற்றங்களில் நடுநிலையான சூழ்நிலையை உருவாக்க முடியாத இளைஞர்கள், பிரச்சினையைச் சந்திக்கின்றார்கள். எனவே, இளைஞர்களுக்கு உதவுதல் மிகவும் அவசியம்.

- அவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குதல்
- பொறுமையாகச் செவிமடுக்க வேண்டும்.

- பிரச்சினைகளில், உணர்வுப்பூர்வமாகப் பங்கு ஏற்க வேண்டும்.
- தெளிவுபடுத்த வேண்டியவை பற்றி, ஒளிவுமறைவில்லாமல் விவரமாகப் பேச வேண்டும்.
- அன்போடு, மதித்து நடத்த வேண்டும்.
- குறைகளை மிகைப்படுத்தாமல், குத்திப் பேசாமல் இருக்க முயல்வது.
- ஒவ்வொருவரும் முக்கியமானவர் என நம்பச் செய்ய வேண்டும்.

திருமண அன்பு

திருமண வாழ்விற்கான அன்பு என்பது, வெறும் உணர்ச்சியின் அடிப்படையில் அமைவது மட்டும் அல்ல. அது ஒரு தீர்மானம், அறிவுப்பூர்வமானது. திருமண அன்பிற்கு ஒரு தனித் தன்மை உண்டு.

- ஆளுமைக் குறைவை நிறைவு செய்யும்.
- குடும்ப, சமூகப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணலாம்.
- பெற்றோர்களின் அன்புக் குறைவால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளை மாற்றலாம்.
- வாழ்வில் மகிழ்ச்சியைச் சுவைக்கலாம்.

கடந்த காலத்தின் எந்தப் பாதிப்பும், திருமண வாழ்வில் நுழைய விடாமல் பார்த்துக்கொள்வது. கடந்து சென்றுவிட்ட ஒன்றால் பயன் இல்லை என்ற உணர்வுடன், இறைவன் நம்முடைய வாழ்க்கைப் பயணத்தில் துணையாக இருக்கிறார் என்ற நிறைவுடன் வாழத் தொடங்குவது நல்லது. சில பிரச்சினைகள், குடும்பங்களில் எங்கே, எப்படி சிக்கல் வருகிறது என்றே தெரியாது. குடும்பத்தின் மதிப்பை இழக்கக்கூடாது என்று சிலர் நடித்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். குடும்பம் என்ற பெயரில் இருந்தாலும், இருவரும் பிரிந்து வாழ்பவரும் உண்டு. பிரிய விரும்பினாலும், பிரிய முடியாமல் போராடிக்கொண்டு வாழ்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகம். குடி, நோய், சூதாட்டம், அளவுக்கு அதிகமான பொறாமை, எப்பொழுதும் குறைகாணும் இயல்பு, எப்பொழுதும் இடக்காகப் பேசுதல், துன்புறுத்தி இன்பம் காணும் இயல்பு. இந்தப் பிரச்சினைகள், இளம் தம்பதியருக்கு மட்டும் அல்ல, முதுமை வரை தொடர்கிறது.

தீர்வு காணும் வழிமுறை

- உடற் பிரச்சினையின் சிக்கல்களைப் பேசித் தெளிவாக்குதல்
- உணர்ச்சித் தேவையை நிறைவு செய்யத் தூண்டுதல்
- குடும்பத்தின் பின்னணி, தம்பியர்களின் இயல்புகளைப் பற்றி கருத்து சேகரிக்க வேண்டும்.

➢ யார் மீது குற்றமிருக்கிறது னெ அறிவதற்குப் பதில், பிரச்சினை எங்கு ஆரம்பிகிகிறது என்பதனை அறிய வேண்டும்.

➢ ஆளுமையின் பிரச்சினையை முதலில் எடுக்காமல், சூழ்நிலையின் பிரச்சினையைப் பற்றி பேச வேண்டும்.

➢ தேவையின் பேரில், தனித்தனியாக, பிறகு இருவரையும் இணைத்துப் பேச வேண்டும்.

➢ குழந்தைப் பருவ பாதிப்புக்களை ஆராய்தல் அவசியம்.

➢ உறவை நெறிப்படுத்தும் உரையாடல் அவசியம்.

சில நேரங்களில், வாழ்க்கையில் மனம் திறந்து உரையாடும்போது, கருத்துகள் உணர்வுகள், நிகழ்ச்சிகள் பகிரப்படும்போது தெளிவு ஏற்படும். உரையாடலை ஊக்குவித்து உறவைச் சீராக்கவும், புரிந்து ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்வதே சிறந்த வழி.

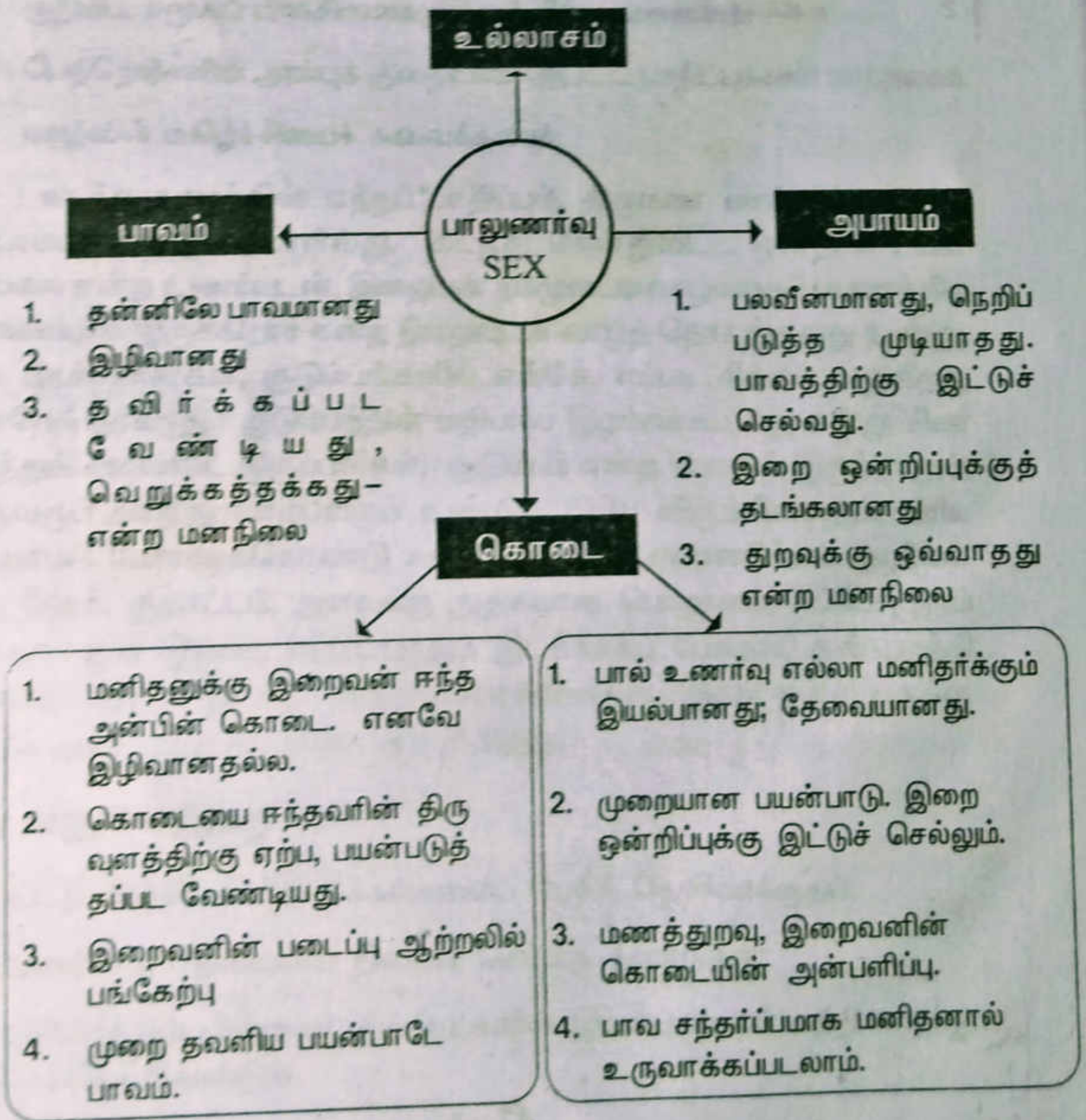
07

பாலுறவு

மணவாழ்வின் இனிய, மிக உயர்வான அனுபவங்களில் ஒன்று பாலுறவு. இது கணவன் மனைவி உறவுக்கு இயல்பானது. இன்றியமையாதது. திருமண அன்புறவு இனிமையுடன் தொடர, பாலுறவு பற்றி சரியான புரிதல், மனநிலை இருத்தல் வேண்டும்.

பாலியலை, கீழ்த்தரமாகக் கொச்சைப்படுத்தி, இச்சைக்குத் தூண்டும் திரைப்படங்கள், பத்திரிகைகள், பொழுது போக்குகள் முதலியன.

பாலியல் பற்றிய கண்ணோட்டம்



பாலியல் நாட்டம் இருப்பதால்

தன்னுள் தனித்திருக்கும் மனிதன், இன்னொருவரைத் தேடுகிறான். மனித இனம் தழைக்கின்றது.

பாலுணர்வு என்பது, மனித இயல்புக்கு, அடிப்படையான ஒரு சக்தி. இதை பயன்தரும் குறிக்கோளுக்காக நெறிப்படுத்துவதால் பண்பாடு உருவாகின்றது.

காதல் – காமம் வேறுபாடு

எண்	காமம்	காதல்
1	வெறும் உணர்ச்சி, 'காம வலையில் வீழ்தல்' (Fall in to)	பற்றுதலுள்ள முடிவு. 'உண்மைக் காதலுக்குள் வளர்தல் (Grow-into)
2	உடல் கவர்ச்சியே மூலதனம்	ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொண்ட மதிப்பீடுகள், நம்பிக்கைகள், வாழ்க்கை லட்சியங்களே அடித்தளம்.
3	சுயநலமானது	அன்பரின் நலத்தை நாடுவது
4	கொள்வதிலேயே குறியானது	கொடுப்பதில் மகிழ்வது
5	'நீ மட்டும் போதும்'	உன் அறிவு, புரிந்துகொள்ளுதல், பரஸ்பர மரியாதை தேவை.
6	தற்காலிகமானது	நிரந்தரத்தை நாடுவது.
7	பிரிவினால் பலவீனமாவது	பிரிவினால் வலுப்படுவது
8	உடனடிப் பாலியல் வேட்கையைத் தீர்த்துக்கொள்வது.	எதிர்காலப் பொறுப்புகளையும் ஏற்றுக்கொள்வது.

உண்மைக் காதல் விதிகள்

1. உடல் வளர்ச்சி
2. மன வளர்ச்சி
3. பொருளாதார உறுதிப்பாடு
4. கடவுள் நம்பிக்கை
5. சமய, சமூக அங்கீகாரம்

பாலியல்பின் முப்பரிமாணங்கள்

1. உறவை உருவாக்கும் சக்தி - Relational Function
2. உயிரை உருவாக்கும் சக்தி - Procreational Function
3. மனித வாழ்வுக்குச் சுவை சேர்க்கும் சக்தி - Recreational Function

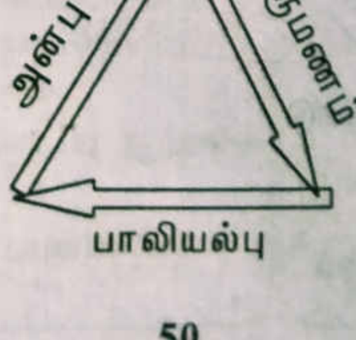
பாலியல்பின் இரு கூறுகள்

1. உணர்வார்ந்த பாலியல்பு - **Affective sexuality** (எல்லாருக்கும் உரியது)

- ஆணும் பெண்ணும் பேசிக்கொள்வது
- ஆணும் பெண்ணும் பழகுவது
- ஆணும் பெண்ணும் பொழுதுபோக்குவது
- ஆணும் பெண்ணும் நட்புறவு வளர்த்துக்கொள்வது
- ஆணும் பெண்ணும் அன்புப் பரிமாற்றம்

2. உடலார்ந்த பாலியல்பு - **Genital sexuality** (தம்பதியருக்கு மட்டும் உரியது)

- உடலுறவில் தம்பதியர் தம்மையே வெளிப்படுத்துகின்றனர்.
- துணையிடம் நம்பிக்கை கொண்டு, தம்மை ஒப்படைக்கின்றனர்.
- ஒருவரையொருவர் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்கின்றனர்.
- ஒருவர் ஒருவரிடம் சரணடைந்து, சங்கமம் ஆகின்றனர்.
- துணையின் பாதுகாப்பில் தங்களை வைத்து, அடைக்கலம் புகுகின்றனர்.
- ஒருவரை ஒருவர் நிறைவாக்குகின்றனர்.



- கணவனும் மனைவியும், உடல் சார்ந்த முறையில் தங்கள் உள்ளத்து அன்பை வெளிப்படுத்துவதே பாலுறவு. அன்பின் வழியாகத்தான் பால்தன்மையானது மனிதப் பண்பைப் பெறுகிறது. **அன்பு இல்லாத பாலுறவு வேசித்தனம். இருவரிடையே அன்பு எவ்வளவு உண்மையாக உள்ளதோ, அதைப் பொறுத்தே அவர்களுடைய பாலுறவு அர்த்தம் உள்ளதாக அமையும்.**
- திருமண வாழ்வில் உடல் சார்ந்த பாலியல்பைவிட அதிகமாக இடம்பெற வேண்டிய ஆன்மீக சம்பந்தமான பாலியல்பை, நாள் முழுவதும் வெளிக்காட்ட பல வாய்ப்புகள் உண்டு. இவ்வாய்ப்புகளை அதிகம் பயன்படுத்தினால், திருமண வாழ்வு வலுவடையும்.
- திருமண உறவில் பாலுணர்வு தனித்தன்மை கொண்டது. தம்பதியரின் பாலுறுப்புச் சேர்க்கையால், உடலுறவால் அவர்களது உறவு மிக நெருங்கிய ஆழமுடையதாகிறது.
- உடலுறவில் கணவனும் மனைவியும் ஒருவர் ஒருவருக்குத் தங்களை அன்புப் பரிசாக, காணிக்கை ஆக்குகின்றனர். இந்த கையளித்தலில், ஒளிவு, மறைவு இல்லை. தம் நிறைகுறைகளோடு, ஒருவர் ஒருவரிடம் முழு நம்பிக்கையோடு அடைக்கலம் ஆகின்றனர்.

உடலுறவால் கணவன் மனைவி பெறும் பயன்கள் பல

- தன்னலச் சுவர் உடைந்து, உள்ளங்கள் அன்பால் ஒன்றிக்கின்றன.
- கணவனின் ஆண்மையும், மனைவியின் பெண்மையும் விரும்பப்படு கின்றது. மதிக்கப்படுகின்றது.
- நிறைவான உடல் இன்பம் பெறுகின்றனர்.
- சோர்வுகளைக் களைந்து, மனக் காயங்களை மறந்து, புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றனர்.
- தம் அன்பின் கனியாக, மழலைச் செல்வத்தைப் பெறுகின்றனர்.

திருமணத் தம்பதியரும் - பாலியல் வாழ்வும்

திருமணமான சில நாள்களிலேயே, ஆண், பெண் இருவரும் பாலியல் வாழ்வில் பூரண திருப்தி அடையலாம்; அடையாமலும் இருக்கலாம். முன்பெற்ற அறிவு, வளர்ந்த முறையினால், ஒருவருக்கு பாலியல் வாழ்வில் அதிக ஆர்வம் இருக்கலாம். முன்பெற்ற தவறான கண்ணோட்டத்தினால், அடுத்தவருக்கு குறைவான ஆர்வமிருக்கலாம். இதைப் புரிந்துகொண்டு,

பாலுறவில் மெதுவாக, ஆர்வம் இல்லாதவருக்கு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தும் வண்ணம் செயல்பட வேண்டும். காலப்போக்கில், ஒருவரைப் பற்றி ஒருவர் நன்கு அறிந்தபின், அவர்கள் முழுத் திருப்தியை அனுபவிப்பார்கள்.

"உடலுறவில் தன்னால் பூரண ஒத்துழைப்பைத் தன் துணைக்குக் கொடுக்க முடியவில்லையே!" என்று ஒருவர் கவலைப்படுவது, "பாலுறவு திருப்தியாக தனக்குக் கிடைக்கவில்லையே" என்று மற்றொருவர் கவலைப்படுவது – இந்த இரண்டு கவலைகளுமே தம்பதியரிடையே திருமண வாழ்வின் முழு அன்புநிலை, வளர்ச்சியடையவில்லை என்பதையே காட்டுகிறது. **பாலுறவில், உடல் ரீதியாக உடனே எண்ணத்தை உச்ச நிலைக்குக் கொண்டு போகாமல், அதன் ஈடுபாட்டைச் சிறிது சிறிதாக, உணர்ச்சியின் உச்சத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் செயல்களில் இருவரும் ஈடுபட வேண்டும். அதில், ஆணினுடைய கடமை அதிகமாகிறது.**

பாலியல் வாழ்வும் போதைப் பொருளும்

போதைப் பொருட்கள் நரம்புகளைத் தூண்டி, காம உணர்வை மேலோங்கச் செய்தாலும், பாலியல் சுகத்தை முழுமையாக அனுபவிக்க முடிவதில்லை. ஏனென்றால், நரம்புகள் அடிக்கடி முறுக்கேற்றப்பட்டு, தளர்த்தப்பட்டு, நரம்புகளுக்கு உள்ள இயல்பான ஆற்றலை அவை இழந்து விடுகின்றன. தலையிலுள்ள முக்கிய நரம்பான மூளை நரம்பை (Central Nerves) பாதித்து, பாலியல் ஈடுபாட்டைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைக்க வைக்கிறது. நரம்புத் தளர்ச்சி, கை, கால்கள் நடுக்கம், இளமையில் முதுமை, வாழ்வில் விரக்தி ஏற்படுகிறது.

திருமணத்தில் பாலுறவுக் கட்டுப்பாடுகள் பல உண்டு

அன்பில் வேரூன்றியிருப்பதால், **பாலுறவுச் செயல்கள் மிருகத் தன்மையாக அல்ல, மனிதத் தன்மையில் அமையவேண்டும். கணவன், தன் மனைவியிடம் பலவந்தமாகப் பாலுணர்வுக் காரியங்களில் இறங்குவது தவறு. அவளின் பூரண விருப்பமின்றி உடலுறவில் ஈடுபடுவது கற்பழிப்புக்குச் சமம்.** திருமணமானவர்களும், வேறு ஆணோடு அல்லது பெண்ணோடு பழகும்போது, பாலுணர்வு எழுச்சிகள் ஏற்படுவது தவறு அல்ல. அதைத் தன் போக்கிற்கு விட்டு விடாமல், திருமண வாழ்வின் நோக்கப்படி, தன் ஆளுமைத் தன்மைக்குக் கட்டுப்படுத்தி, கண்ணியமாக வாழ்வதில்தான் இல்லறத்தின் கற்பு நெறி வாழ்வு அடங்கியுள்ளது.

மணவாழ்வுக்குப் புறம்பான பாலுணர்வுச் செயல்கள் தவறானவை

1. தன்னின்பப் பாலுணர்வுச் செயல் (Masturbation)

பருவம் அடைந்த ஓர் ஆணோ அல்லது பெண்ணோ, தானாகவே தனது இன உறுப்பைத் தொட்டு தன்னிச்சையை விரும்பித் தூண்டி, தன் இன்பம் தேடிக்கொள்வதைத் 'தன்னின்பப் பாலுணர்வுச் செயல்' என்பர். இச்செயலில், இறைவனின் திட்டத்திற்கு உகந்த விதத்தில் அன்புச் செயல் வெளிப்படவில்லை. மனித உயிர் வழங்கப்படத் துணை புரியவில்லை. ஆகவே, **இச்செயல் இறைநெறிக்கு எதிரானது.**

2. தன்னினப் பாலியல் செயல் (Homo sexuality)

ஆண்கள், பிற ஆண்கள் மட்டிலும், பெண்கள் பிற பெண்கள் மட்டிலும், பாலளவில் ஈர்க்கப்பட்டு, பாலுணர்வுகளைத் திருப்தி செய்துகொள்ளும் செயலில் ஈடுபடுதலையே 'தன்னினப் பாலுணர்வுச் செயல்' என்பர். **இறைத்திட்டத்திற்கு எதிரான இச்செயல், பாலுணர்வில் முதிர்ச்சியற்ற மனப்பக்குவத்தையும், எதிர்பாலாரோடு சமூக உறவு கொண்டாட இயலாத நிலையையும் குறிக்கிறது.**

பாலுறவைப் பாதிப்பவை

கணவன் மனைவி வாழ்வில் உள்ள சிக்கல்கள், பாலுறவில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. அவ்வாறே, பாலுறவில் ஏற்படும் சிக்கல்கள், வாழ்வு முழுவதும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

சிக்கல்கள் எழுவதற்கான சில காரணங்கள்

1. அறியாமை

- திருமண உறவில், பாலுறுப்புச் சேர்க்கை இயல்பானது என்ற அறிவின்மை
- உடலுறவு பற்றி, தெளிந்த அறிவு இன்மை
- ஆண் பெண் பாலியல்பு வேறுபாடுகளை அறியாமை

2. சில தவறான எண்ணங்கள்

- பாலுறவு இன உறுப்புகள் அருவருப்பானவை.
- பாலுறவு என்பது, உடல் இன்பம் மட்டுமே. திருமணம் என்பது பாலுணர்வை மட்டும் திருப்தி செய்யவே.
- முதல் இரவில் கண்டிப்பாக உடல் உறவு நடைபெற வேண்டும்
- முதல் இரவிலேயே, உடலுறவு எல்லார்க்கும் சிறப்பாக அமைந்துவிடும்.

- எத்தனை முறை உடலுறவு நடைபெறுகின்றது என்பதே ஆண்மைக்கு அடையாளம்
- பெண்கள் பாலுறவில் ஆர்வம் காட்டுவது தவறு
- பாலுறவு எப்போதும் உச்ச இன்பம் தருவதாக இருக்கும்
- பாலுறுப்பு சிறியதாக இருந்தால், பாலின்பம் குறைந்துவிடும்
- அடிக்கடி உடலுறவு கொள்வது ஆபத்தை விளைவிக்கும்
- குழந்தைகள் பிறந்தபின் தம்பதிகள் உடலுறவைத் தவிர்க்கவேண்டும்

3. பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் உணர்வுகள்

- தன்னை முழுமையாகக் கொடுப்பது பற்றிய அச்சம்
- கருவுறுதல் போன்ற விளைவுகள் பற்றிய அச்சம்
- உடலுறவில் எதிர்பார்த்த இன்பம் கிட்டுமா என்ற பதட்டம்
- தான் அழகற்றவன்(ள்) என்ற தாழ்வு மனப்பான்மை
- தனக்கு வயது ஆகிவிட்டது என்ற சோர்வு
- பொருளாதாரம், நோய் . . . இவை பற்றிய கவலைகள்
- தன் தவறுகளால் ஏற்படும் குற்ற உணர்வு

4. உறவில் விரிசல்

- கணவன் / மனைவி மீது சந்தேகம்
- உணர்வு பூர்வமான அன்பு, நெருக்கம் இன்மை
- மன வருத்தங்கள்
- மதியாமை

5. தனிமை இன்மை

- தனிமைக்கு இடம், நேரம் இன்மை

6. போதிய தயாரிப்பு இன்மை

- உடற்சுத்தம் இன்றி இருத்தல்
- போதிய அன்பு வெளிப்பாடு இன்மை
- உடலுறவில் அவசரத் தன்மை

7. பாலுறவு குறித்து மனம் திறந்து உரையாடல் இன்மை

8. வேலைப்பளு, உடல் சோர்வு

9. பாலுணர்வு சார்ந்த பிரச்சனைகள்

- உடலுறவில் விருப்பமின்மை, வெறுப்பு
- உடலுறவில் இன்பம் இன்மை
- உடல் உறவு இயலாமை - எழுச்சியின்மை, கசிவின்மை, விரைவு வெளியேற்றம்
- உச்ச நிலை அடையாமை
- உடலுறவில் வேதனை

பாலுறவு சிறக்க வழிமுறைகள்

பாலுறவு எல்லாத் தம்பதியருக்கும் எப்போதும் மிகச் சிறந்த இன்பமாக அமைந்துவிடுவதில்லை. உடல்நிலை, மனநிலை, உறவின் தன்மை, சூழ்நிலை இவற்றைப் பொறுத்து பாலுறவின் தன்மையும் வேறுபடுகிறது. எனவே, பாலுறவு சிறப்பதற்குக் கீழ்க்கண்ட தேவையான வழிமுறைகளை அறிந்து, தம்பதியர் இருவருமே செயல்படுத்த முனைவது இன்றியமையாதது.

01. பாலுறவு பற்றி ஆரோக்கியமான எண்ணங்களை வளர்த்தல்
02. தேவையான உண்மைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுதல், தவறான எண்ணங்களை அகற்றல்.
03. சிறப்பான உறவில் பாலுறவின் மேன்மையை உணர்தல்
04. பாதிப்பு விளைவிக்கும் அச்சம், வெட்கம், தாழ்வு உணர்வு, குற்ற உணர்வு, தேவையற்ற சந்தேக உணர்வு (உ-ம்) கணவன் பிற பெண்களுடன் பேசுவதை மனைவி பார்த்தல், மனைவி பிற ஆண்களுடன் பேசுதல் போன்ற உணர்வுகளை ஆய்வு செய்து, உரையாடி, அவற்றை அகற்றுதல்.
05. ஆண், பெண் பாலியல் வேறுபாடுகளை அறிதல்
06. ஆணுடைய பாலுணர்வு விருப்பம், அதிகமாக உடலைச் சார்ந்தவை. அன்பு நெருக்கம்தான் பெண்களுக்குப் பாலுறவை அர்த்தம் உள்ளதாக மாற்றுகிறது.

ஆண்களுக்கு உடலுறவு ஆர்வம் விரைவாக எழுந்து, உச்சநிலை அடைந்ததும், விரைவாகத் தணிகிறது. பாலுணர்வு, பெண்களுக்கு மெதுவாக எழுந்து, மெதுவாகத் தணிகிறது.

07. ஒருவர் ஒருவருடைய பாலின்ப விருப்பு வெறுப்புகளைக் கேட்டறிந்து, தம்பதியர் இருவருடைய நிறைவையும் தேடுதல்

08. போதிய தயாரிப்பு

தனிமையான இடம், நேரம் தேவை.

உடல் தூய்மையும், அலங்காரமும் நன்று.

கவலை, சோர்வுகள் அகன்று, மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும், உற்சாகமும் வளர்த்துக்கொள்ளுதல்.

அன்புணர்வை வார்த்தையாலும், அடையாளங்கள் வழியாகவும், பரிமாறுவதன் மூலம் உளத் தயாரிப்பு இன்றியமையாதது.

குறும்பு, வெகுளித்தனம் உடைய உடல் சார்ந்த தூண்டுதல்கள் தேவை.

அவசரத்தன்மை இன்றி, நிதானத்துடன் கூடிய அணுகுமுறை தேவை.

09. உடலுறவு முறைகளில், தம்பதியர் இருவரும் ஏற்புடைய புது முறைகளை ஏற்றுக்கொள்ளல்

10. பாலுறவுப் பிரச்சனைகளுக்குத் தேவையான உளவியல் உதவி பெறுதல்

பயிற்சி

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

I. பாலுணர்வு

1. தன்னிலே தவறானது
2. ஆதி (ஜென்மப்) பாவத்தினால் மனித சுபாவத்தில் ஏற்பட்ட பிறழ்வு
3. மனிதப் பாலுணர்வும், மிருக இயல்பூக்கமும் ஒன்றே
4. மனித குலத்தின் நன்மைக்காக, மனித இயல்பில், இறைவனால் ஊன்றப்பட்டது

II. பாலுணர்வை நிறைவு செய்யும் மனிதத் திருமணத்தை

1. இறைவன் விரும்பினார்
2. இறைவன் அனுமதித்தார் - விரும்பவில்லை
3. மனிதன் தன் தேவைக்காகத் தானே உருவாக்கிக்கொண்டது
4. மனிதன் தன் தேவைகளுக்கேற்ப மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளலாம்

08

பொறுப்புள்ள பெற்றோர்

திருமணத்தின் மிகச் சிறந்த கொடை, குழந்தைகள். திருமணமும், திருமண அன்பும் தம்மியல்பிலே பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்ப்பதற்கென்றே அமைக்கப்பட்டுள்ளன. உண்மையிலேயே குழந்தைகள் திருமணத்தின் மிகச் சிறந்த கொடைகளாக இருப்பதுடன், பெற்றோரின் நலனுக்கும் அவை பெரிதும் உதவுகின்றன.

பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோர் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள், சட்ட ரீதியாக அல்லாமல், அன்பு, பாசம், உறவு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் எழுகின்றன. பிள்ளைகளிடம் கொள்ளும் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு, அக்கறை, பரிவு ஆகியவற்றின் அடித்தளத்தில் அமைகின்றன. எனவே, பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளுக்கு ஆற்றும் கடமைகளை மேலெழுந்தவாரியாகவோ, ஏதோ கடனைக் கழிக்கச் செய்வதாகவோ நினைப்பது தவறு. 'இவற்றைப் பெறும் கடமைகள்' என்பதைவிட, 'அன்புறவிலிருந்து மலரும் கடமைகள்' என்பது சாலப்பொருந்தும்.

பேணிக்காத்தல் என்பது

பிள்ளைகளுக்கு உணவும் உடையும் உறைவிடமும் கொடுப்பது மட்டும் அன்று.

அவர்களை இறைவனுக்கு ஏற்புடையவர்களாக வளர்ப்பது.

குடும்பத்தின்பால் அன்பும் அக்கறையும் கொண்டவர்களாக வளர்ப்பது.

திருச்சபையையும் சமுதாயத்தையும் கட்டியெழுப்புவர்களாக உருவாக்குவது.

"தந்தையரே உங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சினமூட்டாதீர்கள். அவர்களைக் கண்டித்துத் திருத்தி, ஆண்டவருக்கேற்ற முறையில் அறிவு புகட்டி வளர்த்தல் வேண்டும்" (எபே. 6 : 4).

குழந்தை வளர்ப்பு, பெற்றோரின் கடமைகள் மற்றும் குழந்தைகளின் கல்வி முன்னேற்றம்

- உணவு, உடை, உறையுள் மட்டும் கொடுத்தால் போதாது.
- குழந்தைகளை இறைவனுக்கு ஏற்புடையவர்களாக வளர்த்தல்.

- குடும்பத்தின்பால் அன்பும், அக்கறையும் கொண்டவராக வளர்த்தல்
- திருச்சபையையும் சமுதாயத்தையும் கட்டியெழுப்புபவராக உருவாக்குதல்

ஆளுமை சார்ந்த கடமைகள்

- குழந்தையின் மனநிலை, வயது, திறமை, விருப்பு, வெறுப்பு, குணநலன் ஆகியவற்றைக் கணக்கிட்டு, அதன் தனித்தன்மைக் கேற்றவாறு கல்வித் துறையைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.
- ஆளுமை சார்ந்த குறைபாடுகள் இருப்பின், அதை நீக்க முயற்சி எடுத்தல்.
- வாழ்க்கையில் குறிக்கோளைத் தேர்வு செய்ய, அதை அடைய உதவுதல்.
- மதிப்பீடுகள், உறுதி, பலவீனங்கள் மற்றும் பாலியல் பற்றிய சரியான விளக்கங்கள் கூறல்.
- எடுத்துக்காட்டான வாழ்க்கை வாழ்தல்.
- இளையோரைப் புரிந்துகொண்டு செயல்படுதல், நண்பராக உதவுதல்.
- குழந்தைகளின் கருத்துகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.

அறிவு வளர்ச்சிக்கான கடமைகள்

- பள்ளியில் சேர்த்து, அவர்கள் விரும்பும் துறையில் ஊக்குவித்தல்
- நம்முடைய நிறைவேறாத ஆசைகளைத் திணிப்பது நல்லதல்ல
- பொது அறிவை வளர்க்க செய்தித்தாள், வானொலி, தொலைக்காட்சி ஆகிய மக்கள் தொடர்புச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் முறைகளைப் பயிற்றுவித்தல்.
- நூலகத்தின் பயன்களை விளக்கி, அதனைப் பயன்படுத்தப் பழகுதல்.
- முன்னேற்றங்களில் ஊக்குவித்தல்.

அறநெறி சார்ந்த கடமைகள்

- குழந்தையின் முதல் பள்ளி, தாயின்மடி.
- குழந்தையின் முதல் அறநெறி ஆசிரியர், பெற்றோர்.
- பெற்றோரின் வாழ்க்கை முறையே குழந்தையின் வாழ்வில் எதிரொலிக்கிறது. “விதையொன்று போட சுரையொன்று முளைக்காது.”
- ஈகை, பிறருக்கு உதவுதல், பகிர்தல் ஆகிய குணநலன்கள் குடும்பத்தில் பழக்கப்படவேண்டும்.

சமயம் சார்ந்த கடமைகள்

- இறைமதிப்பீடுகள் பற்றிப் பேசுதல்.
- குடும்பச் செபம், அதன் அவசியம்.
- அருளடையாளங்கள் அவற்றைப் பெறும் முறைகள், முறையற்ற செயல்கள்.
- பங்குப் பணிகளில் ஊக்குவித்தல்.
- பீடச் சிறுவர், பக்த சபை போன்ற இயக்கங்களில் பணியாற்ற ஊக்குவித்தல்.
- புனிதர்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளைக் கூறுதல்.
- சிறுவர் திருப்பலி, ஞாயிறு மறைக்கல்வி ஆகியவற்றில் கலந்துகொள்ள வாய்ப்பளித்து உற்சாகப்படுத்துதல்.
- மறைக்கல்விப் பாடத்தையும் படிக்க வைத்தல், தேர்ச்சிக்கு உதவாது னை ஒதுக்கக் கூடாது.

சமூகம் சார்ந்த கடமைகள்

- இது நம் சமுதாயம் என்ற உணர்வைத் தூண்டுதல்.
- அநீதிகளைத் தட்டிக் கேட்கும் வீரம் கொண்டிருத்தல்.
- ஏழைகள் மட்டில் அக்கறை.
- அநாதை, முதியோர் இல்லங்கள், மருத்துவமனை சந்திப்பு.
- நாட்டுப்பற்றை வளர்த்தல்.
- நாட்டுத் தலைவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு, புனிதர்களின் வாழ்க்கை முறை, அவர்களின் தியாகங்கள் அறிதல்.
- இயற்கைச் சீற்றம், போர், அழிவுகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவுதல்.

பொருளாதார வளர்ச்சிக்கான கடமைகள்

- உழைப்பின் மேன்மை
- உழைப்பின் அவசியம்
- உழைப்பின் காரணமான கனிகள்
- சேமிப்பின் அவசியம்
- பேராசையின் வீழ்ச்சி
- மீனாகக் கொடுப்பதைவிட மீன் பிடிப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொடுப்பது.

பிள்ளைகள் வளர்ப்பில் கவனிக்க வேண்டியவை

அன்புகொண்ட பெற்றோர் மட்டுமே மேற்கூறிய கடமைகளை நிறைவேற்ற முடியும். அதிக அன்பு குழந்தைகளைப் பொறுப்பற்றவராக மாற்றக் கூடும். அதிகக் கண்டிப்பு, வெறுப்பை ஊட்டும்.

ஆண், பெண் என்ற பேதங்கள் களையப்படவேண்டும். குழந்தைகளை ஒப்பிடுதல் முறையற்ற செயலாகும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனித்திறமை உண்டு. அவர்களோடு தினமும் சிறிது நேரமாவது செலவிடவேண்டும். அடக்கி ஆளும் போக்கு, அதிகபட்ச பாதுகாப்பு கைவிடப்படவேண்டும். குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் மகிழ்ச்சி கொள்வோம்.

இரண்டாம் வத்திக்கான் பொதுச்சங்கத்தின் அறிவுரைகள்

தாய்த் திருச்சபையின் வரலாற்றில், எல்லாத் துறைகளிலும் பல புதுத் திருப்பங்களை ஏற்படுத்திய இரண்டாம் வத்திக்கான் பொதுச்சங்கம், பெற்றோரின் உரிமைகள், கடமைகள் போன்றவற்றைப் பற்றி மிக ஆழமான கருத்துக்களை மிகத் தெளிவாகக் கூறியுள்ளது. அண்மையில் திருச்சபை வெளியிட்ட **'கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைக்கல்வி'** என்ற புத்தகமும், அதே கருத்துக்ளை உறுதிப்படுத்துகின்றது (எண்கள் 2221– 29).

1. **குழந்தைகள், கடவுள் கொடுக்கும் கொடை என்பதை உணர்ந்து, பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளைக் கடவுளுக்காக, மனித மாண்புடன் வளர்க்க வேண்டும்.** அப்பணியை ஆற்றுவதில் பெற்றோர்கள் கடவுளின் பிரதிநிதிகள். அவர்களுக்கு இறைவன் அளித்த பெருங்கொடை பிள்ளைகள். தங்கள் பிள்ளைகளை அன்பிலும் நற்பண்புகளிலும், கல்வியிலும், திறமைகளிலும் கிறிஸ்துவ நம்பிக்கையிலும் வளரச்செய்து, சமுதாயத்தில் சிறந்தவர்களாக உருவாக்குதே பெற்றோரின் பொறுப்பாகும் (நீதிமொழிகள் – 19/18, 20, 27, 23/13).

2. **பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு வாழ்வு அளித்தவர்கள் என்ற முறையில், அவர்களுக்குக் கற்பிக்க வேண்டியது பெற்றோர்களின் தலையாய கடமை.** இக்கல்விப் பணி எவ்வளவு முக்கியமென்றால், இப்பணியை மற்றவர்கள் நிறைவு செய்வது என்பது மிகக் கடினமானது. இங்குதான் குழந்தைகள் கடவுள் மட்டிலும், மனிதர் மட்டிலும் காட்டப்படவேண்டிய அன்பு, மதிப்பு ஆகிய பண்புகளையும் மற்றும் சமுதாய வாழ்விற்குத் தேவையான தியாகம், மன்னிப்பு விட்டுக்கொடுத்தல், மற்றவர்களை மதித்து ஏற்றுக் கொள்ளல் போன்ற சமுதாய நற்பண்புகளையும் கற்றுக்கொள் கிறார்கள். குடும்பம்தான் குழந்தைக்கு முதற் பள்ளி.

3. பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளின் மீதுள்ள அன்பு, பொறுப்பு ஆகியவற்றின் காரணமாக, குழந்தைகளின் அறிவிலும் ஞான வாழ்விலும் ஒழுக்கத்திலும் வளர்ப்பது, பெற்றோரின் விட்டுக் கொடுக்க முடியாத உரிமையும் கடமையுமாகும். எனவே, தங்கள் குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சிக்கான பள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் பெற்றோருக்கு முழுச் சுதந்திரம் இருக்கவேண்டும்.

4. **குடும்பம்தான் சமுதாயத்திற்கு புதிய உறுப்பினர்களை உருவாக்கும் நாற்றங்கால்.** இந்தப் புதிய உறுப்பினர்கள் பரிசுத்த ஆவியின் அருளால், திருமுழுக்கின் வழியாகவும் இறைவனின் பிள்ளைகளாக்கப்படுகின்றனர். எனவே, குடும்பம் **'இல்லத் திருச்சபை'** என்றும், **'குட்டித் திருச்சபை'** என்றும் அழைக்கப் படுகிறது. இங்கு, பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தங்கள் சொல்லாலும், முன்மாதிரிகையாலும், விசுவாசத்தைப் போதிக்கும் முதல் ஆசிரியர்களாக இருக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளார்கள். இதே கருத்தை, சின்னப்பர், எபேசு நகர மக்களுக்கு எழுதிய திருமுகத்திலும் காணலாம். அவ்வாறே பிள்ளைகளும், தங்கள் பெற்றோரை அன்பு செய்யவேண்டும். அவர்களுடைய அறிவுரைகளை ஏற்று அவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்க வேண்டும் (சீராக் 3 :1 – 16, நீதிமொழி 13/1).

நேரத்தை வீணாக்காமல் கல்வியைக் கருத்தூன்றிக் கற்பதுடன் திறமைகளை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இறைப் பற்றிலும், நாட்டுப் பற்றிலும் வளர வேண்டும். பெற்றோரின் நிலையை அறிந்து பொறுப்புடன் வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

உன் பெற்றோர் உன்னைக் கண்டித்துத் திருத்தும்போது அது உனது நன்மைக்காகவே என்பதை உணர்ந்து அதைப் பணிவோடு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். துணிவோடும், நேர்மையோடும் உன்னைத் திருத்தும் பெற்றோரும் பெரியோரும், ஆசிரியர்களும், நண்பர்களும், உன் வாழ்வில் கிடைத்த பெரும் செல்வம் என்பதை மறவாதே (சீராக் 30 : 1–13, 26: 10–11).

பிள்ளைகளின் கடமைகள்

குழந்தாய் உன் தந்தையின் முதுமையில் அவருக்கு உதவு (சீராக் 3 : 12 – 13).

> **"தந்தை அகலாகவும் தாய் அதிலுள்ள எண்ணெயாகவும் இவர்களின் குழந்தைகள் எரியும் திரியாகவும் இருந்தால் அகல்விளக்கின் ஒளிபோன்று குடும்பம் பிரகாசிக்கும்."**
>
> பாலஸ்தீன பழமொழி

09

குடும்பப் பொருளாதாரத்தைத் திட்டமிடுதல்

திருமண வாழ்வில் நுழையும் ஒவ்வொரு தம்பதியரும், தங்களின் வாழ்வு, இறுதிவரை இன்பம் பயப்பதாகவே இருக்கவேண்டும் என விளைகின்றனர். மகிழ்ச்சியான மணவாழ்வு என்பது, தானாக அமைவது அன்று. மாறாக, அது திட்டமிட்ட வாழ்வின் பயன். பொருளாதாரத் திட்டமிடல், நிகழ்கால வாழ்வில் மகிழ்ச்சியையும், எதிர்கால வாழ்விற்குப் பாதுகாப்பையும் தருகிறது.

பொருளாதாரத்தை ஏன் திட்டமிட வேண்டும்?

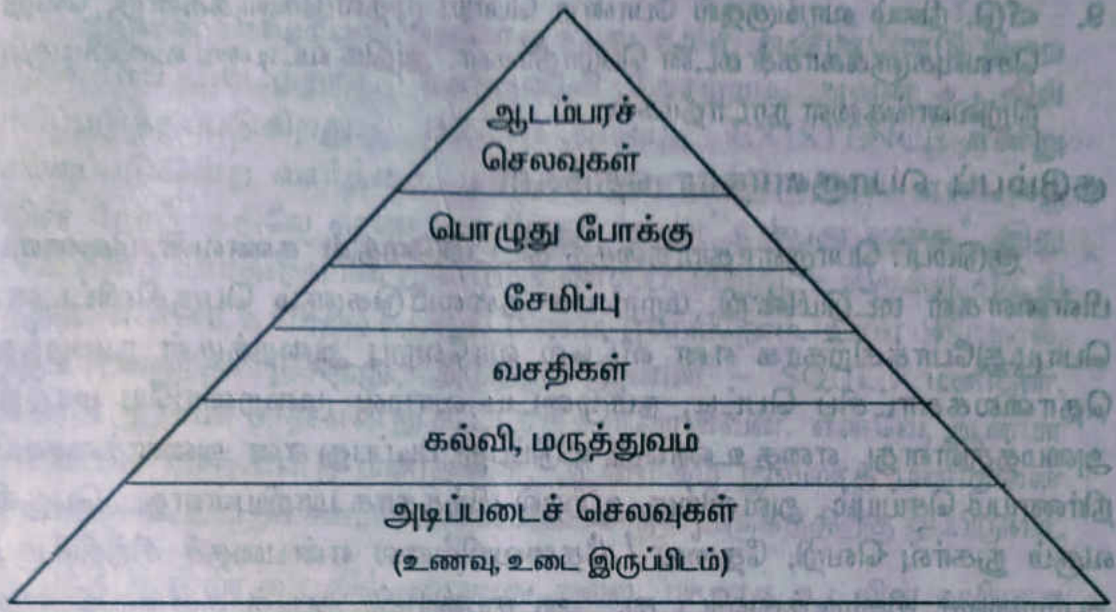
இன்றைய தினத்தை இனிதாக, இன்பமுறக் களிப்போம். நாளைய கவலைகளை, நாளைக்கென ஒதுக்குவோம் என்று எண்ணுபவர் உளர். ஆனால், என்றும் ஏறுமுகமாக உள்ள விலைவாசி, நிரந்தரமற்ற வேலைகள், பற்றாக்குறையான வருவாய், அதிகரித்துவரும் கல்வி, மற்றும் மருத்துவச் செலவுகள், முதுமை குறித்த கவலைகள், திட்டமிடல் அவசியம் என்பதை நமக்கு உணர்த்துகின்றன.

எங்ஙனம் திட்டமிடுவது?

திட்டமிடுதல் என்பது, நமது வருவாய்க்கு ஏற்றவகையில் செலவுகளைத் திட்டமிடுதல், மற்றும் எதிர்காலப் பாதுகாப்பிற்கும் வழிவகுத்தலாகும். திட்டமிடும்போது, எதற்கு முன்னுரிமை தருவது என்பதில் தெளிவு அவசியம். முதலில், அடிப்படைத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும். உணவு, உடை, இருப்பிடம் என்பவை தவிர்க்கக் கூடாத அடிப்படைத் தேவைகளாகும். அது போன்றே, கல்வியும் மருத்துவமும் நமது நலவாழ்விற்கு அவ்சியமானவை. இத்தேவைகள் பூர்த்தியான பின்னரே, நாம் வசதிகளை நாடவேண்டும். வசதியான வீடோ, வாகனங்களோ, வீட்டு உபயோகப் பொருட்களோ, நமது தேவைக்கேற்பத் திட்டமிட்ட சேமிப்பின் மூலம் வாங்குதல் நலம். எதிர்பாராத செலவுகளையும், எதிர்காலப் பாதுகாப்பையும், சொந்த வீடு, திருமணம் போன்ற பெரிய செலவுகளைக் கருத்தில் கொண்டு சேமிப்பது அவசியமாகும். மாறாக, கையில் வருமானம் வந்ததும், ஆடம்பரச் செலவுகள்

செய்வது, உடனடித் தொல்லைக்கு நம்மை ஆளாக்கும். அத்துடன், சில நேரங்களில் அது திருமண வாழ்வின் முறிவிற்கும், தற்கொலைக்கும் இட்டுச் செல்வதுண்டு.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பிரமிடு அமைப்பு, செலவினங்களின் முன்னுரிமைகளை நமக்குத் தெளிவுபடுத்துகிறது. கீழிருந்து மேலாக முன்னுரிமை தரவும்.



பொருளாதாரப் பாதுகாப்பிற்கு முத்தான பத்து வழிகள்

1. வீண் பெருமைக்காகவோ, அல்லது கௌரவத்திற்காகவோ ஒரு போதும் செலவு செய்யாதீர்கள். செலவு செய்வதில் இன்பம் காணா தீர்கள்.
2. தேவையில்லை என்று தெளிவாகத் தெரிந்த பின்னரும், வற்புறுத் தலுக்காக எதையும் வாங்காதீர்கள்.
3. வருடத்தில் ஒரு நாள் அதிகச் செலவு செய்து ஆடம்பரமாகக் கொண்டாடுவதைக் காட்டிலும், வருடத்தின் மீதம் உள்ள 364 நாட்களைக் கடனின்றி நடத்துவது அதிகம் மகிழ்ச்சி தரும்.
4. விலையுயர்ந்த பரிசுப் பொருட்களை, உங்கள் துணைவருக்கோ, அல்லது பிள்ளைகளுக்கோ வாங்காதீர்கள். நீங்கள் ஒருவர்மீது ஒருவர் காட்டும் அக்கறையும், சேர்ந்து செலவிடும் நேரமும் பரிசுகளை விட மதிப்பு வாய்ந்தவை.
5. தவணை முறையிலோ, அல்லது கடன் வாங்கியோ பொருட்களை வாங்காதீர்கள். 0% வட்டி என்று எதுவும் இல்லை. அதிக வட்டியை, அதிக இலாபத்தை எதிர்பாராமல், யாரும் தவணை முறையில் பொருட்களைத் தருவதில்லை.

6. வரவிருக்கும் செலவுகளை, முன்னரே இனம் கண்டு, சேமிப்பதின் மூலம் கடன் வாங்குவதைத் தவிருங்கள்.

7. வரவைவிடச் செலவு அதிகமாக இருப்பின், வருமானத்தை அதிகரிக்க வழிபாருங்கள். அதே நேரத்தில், சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

8. சேமிக்கும் பணத்தை, அதிக வட்டியை எதிர்பார்த்து, ஒருபொழுதும் பாதுகாப்பற்ற தனியார் நிறுவனங்களில் முதலீடு செய்யாதீர்கள்.

9. வீடு, நிலம் வாங்குதல் போன்ற பெரிய முதலீடுகளுக்கன்றி, வேறு செலவுகளுக்காகக் கடன் பெறாதீர்கள். அதிக வட்டியை வசூலிக்கும் நிறுவனங்களை நாடாதீர்கள்.

குடும்பப் பொருளாதார எதிரிகள்

குடும்பப் பொருளாதாரத்தைத் திட்டமிடுவதில் கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் மட்டுமின்றி, மற்ற பல தலையீடுகளும் பெருகிவிட்டன. பொழுதுபோக்கிற்காக என வீட்டில் வரவேற்பு அறைக்குள் நுழைந்த தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, நம்முடைய வாழ்வு முறையையே மாற்றி அமைத்துள்ளது. எதை உண்பது, உடுப்பது, படிப்பது என அனைத்தையும் நிர்ணயம் செய்யும் அளவிற்கு ஆற்றல் மிக்கதாக மாறியுள்ளது. பெருகி வரும் நுகர்வு வெறி, தேவை / தேவையில்லை என்பதைச் சிந்திக்கும் ஆற்றலைச் சிதறடித்துவிட்டது. அட்சயதிரிதி, ஆடித் தள்ளுபடி என சந்தைத் தந்திரங்கள், நம்மை கடன் பொறிக்குள் தள்ளுகின்றன. இந்நிலையில், கடன் பொறிகளை இனம்கண்டு நம்மைக் காத்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகிறது.

- எளிதான தவணை முறை / கடன் திட்டங்கள் அதிகமான வட்டியைப் பெறும் நோக்குடன் செயல்படுகின்றன. வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள், புடவை, நகை எனப் பல்வேறு தவணை முறைகள் கடன் பொறிகளே.
- லாட்டரிச் சீட்டு, குதிரைப் பந்தயம் போன்ற அழிவுக்கான பொழுது போக்குகள், மறைந்துவிட்டாலும், புதிய வடிவங்களில், 'பொழுது போக்குகள்' என்ற பெயரில் கொள்ளையடிக்கும் காரணிகள் உருவாகி யுள்ளன.

குடும்பப் பொருளாதார எதிரிகள்

- போதைப் பொருட்கள், குதிரைப் பந்தயம்.
- புடவை, நகை, சூதாட்டம்.
- புகை பிடித்தல், மது, லாட்டரிச் சீட்டு.
- தவணை முறை.

10

குடும்ப ஆன்மீகம்

மனிதனை கடவுள் படைத்தபோது உடல், உயிர், ஆன்மாவோடு, நிறை மனிதனாகப் படைத்தார். மனிதனின் தோற்றம், அவன் உடலில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. BEING அல்லது EXISTENCE என்று சொல்லப்படுகின்ற வார்த்தை, மனிதன் தனது 'இருத்தல்' என்பதை உடலின் தோற்றத்திலே காண முடிகிறது. 'உயிர்' என்பது 'மூச்சு.' இது ALIVE என்ற வார்த்தையின் மூலமும் உணரப்படுகிறது. உயிருக்கு சாட்சி 'இரத்தம்.' எனவே, உயிரற்ற உடலை 'பிணம்' என்கிறோம். உயிர் பிரிந்தால், இரத்தம் உறைந்துவிடுகிறது. அடுத்து, 'ஆன்மா' – SOUL. மனிதன், உடல் பாதி ஆன்மா பாதி என்று கூட்டாக உருவானவன். எனவே, ஆன்மா அற்றவனாக வாழ்கின்ற மனிதனை, ஆன்மீகம் இல்லாத மனிதனை மனிதனாகக் கூட மதிக்காமல், மிருகமாகக் கருதி மிருகத்திற்கு ஒப்பிடுவர்.

இந்த ஆன்மா, உடலில் வாழ்வது அல்ல. மாறாக, உடலின் வழியாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. உயிர் பிரிகின்ற போது, 'ஒளி'யாகப் படைத்தவரிடம் சென்று சேர்கின்றது. எனவே, ஆன்மாவானது உயிர்நாடியான மூச்சுடன் தொடர்புடையது. ஆகவே, மனிதன் உயிர் வாழ்கின்ற போது, ஆவிக்குரிய வாழ்வான, ஒளியான ஆன்மீகத்தோடு வாழ, இறைவன் விரும்புகின்றார். எனவே, குடும்ப ஆன்மீகம் என்பது என்ன என்பதை, சற்றுச் சிந்திப்போம்.

குடும்பம்

கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் அனைவரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து, கூட்டாக வாழ்கின்ற சமூக அமைப்பிற்குக் 'குடும்பம்' என்று பெயர். குடும்பம் இறைவனால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு சமூக அமைப்பு. "ஆணும் பெண்ணுமாக அவர்களைப் படைத்தார்" (தொ நூ. 1: 27). "நீங்கள் பலுகிப் பெருகி மண்ணுலகை நிரப்புங்கள்" (தொ. நூ. 1: 28).

குடும்பத்தின் புனிதத் தன்மைகள்

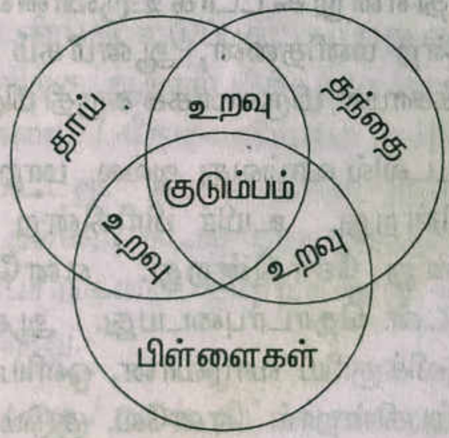
1. அன்பினால் உருவாகும் நெருங்கிய உறவுச் சமூகத்தைப் படைத்தல்
2. ஒருவர் ஒருவருக்கு, முழுமையாகத் தங்களையே கையளித்து, ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.

3. பெற்றோர், பிள்ளைகள், சமுதாயம் ஆகியோரின் நன்மைக்காக வாழ்வது.
4. நிலை வாழ்வு (அல்லது) குறிக்கோள்களை, அடித்தளமாகக் கொண்டிருத்தல்.

குடும்பம் ஓர் இல்லத் திருச்சபை

இறை மக்களின் திருக்கூட்டமே திருச்சபை. இறைமக்கள் வாழ்வது, குடும்பங்களில். எனவே, கிறிஸ்துவக் குடும்பமே, திருச்சபையின் அடித்தளம் ஆகும். திருச்சபை பிரதிபலிக்கப்படுவதும் குடும்பங்களில்தான். எனவே, திருச்சபையின் அனைத்துப் பணிகளிலும், பங்கேற்றுப் பொறுப்புடன், செயலாற்ற வேண்டியவை குடும்பங்களே. ஒவ்வொரு கிறிஸ்துவக் குடும்பமும் - கிறிஸ்துவின், முப்பணிகளாகிய இறைவாக்குப் பணி, புனிதப்படுத்தும் பணி, வழிநடத்தும் பணி ஆகியவற்றில் பங்கேற்க அழைக்கப்படுகிறது.

உறவால் உருவாக்கப்படும் குடும்பம்



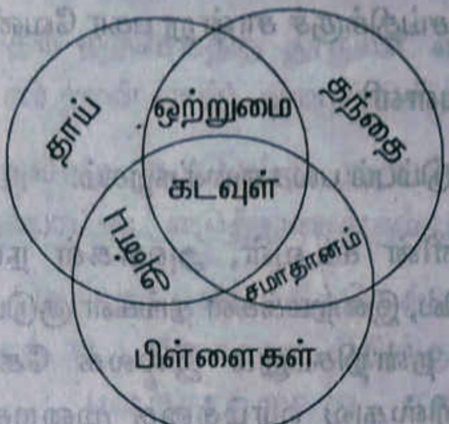
"குடும்பத்தில் பெற்றோர் தமது சொல்லாலும் முன்மாதிரியாலும், தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு முதன் முதலில் நம்பிக்கையைப் போதிப்ப வர்களாக இருப்பார்களாக" (இரண்டாம் வத்திக்கான் திருச்சங்கம், 'திருச்சபை', எண்–11). பெற்றோர் தங்கள் குடும்ப வாழ்வை வாழ்வதன் மூலம், மீட்பின் நற்செய்தியை அறிவிக்கின்றனர்.

ஆன்மீகம்

கடவுள், "மானிடரை நம் உருவிலும், நம் சாயலிலும் உண்டாக்குவோம்" (தொ.நூ. 1 : 26) என்று, தம் உருவிலும் சாயலிலும் மனிதரைப் படைத்தார். அந்தச் 'சாயல்' என்பது, வெறும் 'நிழல்' அல்ல. 'பெற்றோரின் சாயலாகப் பிள்ளைகள் உள்ளனர்' என்பது போல, மனிதன், கடவுளின் சாயலைக் கொண்டிருக்கிறான். இந்த இறைச்சாயல் கொண்ட

மனிதன், இறைவனை மையமாகக் கொண்டு, அவரது இறையாட்சியைத் தன் இலக்காகக் கொண்டு, இறையாட்சியின் மதிப்பீடுகளின்படி வாழ்வது ஆன்மீக வாழ்வு – அருள் வாழ்வு.

இறைவனை மையமாகக் கொண்ட ஆன்மீக வாழ்வு



குடும்ப ஆன்மீகம்

இறையாட்சியின் மதிப்பீடுகளை, குடும்பங்களில் வாழ்ந்து காட்டுவது, குடும்ப ஆன்மீகம் எனப்படுகிறது. "குடும்ப வாழ்வு மூலம், இறைமக்களைக் கட்டி எழுப்பும் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள்" (திருச்சபைச் சட்டம், எண் – 226, பிரிவு – 2).

குடும்பத்தில் "விசுவாசம் என்ற கொடையை நாளுக்கு நாள் உணர்தல், கிறிஸ்துவின் முழுப் பருவத்தின் அளவை எய்தல், மறை உடலின் வளர்ச்சிக்காக உழைத்தல், உலகிற்குக் கிறிஸ்துவ உருக்கொடுத்தல்" என்று திருத்தந்தை இரண்டாம் அருள் சின்னப்பர் ('குடும்ப வாழ்வு', எண் – 39) கூறியுள்ளார்.

அ. அர்ப்பண வாழ்வு

"இதனால், கணவன் தன் தாய் தந்தையை விட்டுவிட்டுத் தன் மனைவியுடன் ஒன்றித்திருப்பான். இருவரும் ஒரே உடலாய் இருப்பர்" (மாற் 10 : 7–8). குடும்ப வாழ்வில், இறைவன் ஓர் ஆணையும் ஒரு பெண்ணையும் இணைத்து; ஒருவருக்கு ஒருவர் பிரமாணிக்கமாய் இருந்து இறைவனுக்கு ஏற்புடைய வாழ்வு வாழ அழைக்கின்றார். குடும்ப வாழ்வின் புனிதத்திற்கு ஏற்ப, அர்ப்பண உணர்வுடன் நற்செய்தியின் மதிப்பீடுகளின்படி, தங்கள் வாழ்வை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆ. குடும்பம் ஒரு நிலம்

"நீங்கள் கடவுள் பண்படுத்தும் தோட்டம்" (1கொரி 3 : 9அ).

குடும்பம் என்ற நிலத்தில், நற்கனி கொடுக்கும் நல்ல மரங்களாக, இறைவன் நம்மை வளர்க்கின்றார். குடும்ப வாழ்வில், இறைவனுக்கேற்ற பண்படுத்தப்பட்ட தோட்டங்களாகவும் விளைநிலங்களாகவும், தங்கள் குடும்பத்தை மாற்றியமைத்து, நற்கனிகள் கொடுக்கும் நல்ல மரங்களாக உயர்ந்து நின்று, நற்செய்திக்குச் சான்று பகர வேண்டும்.

இ. குடும்பம் ஒரு பள்ளி

"நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்."

"நாம் அவர்களின் கடவுள், அவர்கள் நம் மக்கள்" - என்ற இறைவனின் திட்டத்தில், இறைமக்கள் தங்கள் குடும்பத்தை இறைவனைப் போற்றிப் புகழ்ந்து, நன்றிகூறும் இல்லக் கோவிலாகவும், இறை வார்த்தையையும் கிறிஸ்துவ வாழ்க்கை முறைகளையும், கிறிஸ்துவ மதிப்பீடுகளையும், நற்செய்திப் போதனைகளையும் தெளிவுறக் கற்றுத் தேர்ந்து, அன்றாட வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்தும் ஒரு கல்வி நிலையமாகக் குடும்பம் திகழவேண்டும்.

ஈ. குடும்ப ஆன்மீகத்தின் தன்மைகள்

பக்தி வாழ்வை எப்படி வாழ்வது என்று, பெற்றோரிடமிருந்துதான் குந்தைகள் கற்றுக்கொள்கின்றனர். ஆன்ம மீட்பைத் தேடிக்கொள்ளும் வழி பற்றியும், இவ்வுலகில் உண்மையான மனமகிழ்ச்சியைப் பெறுவது எப்படி என்பது பற்றியும், பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைகள் தெரிந்துகொள் கின்றனர்.

குடும்பத்தின் முப்பெறும் பணிகள்

திருச்சபை என்பது, நம்புவோர் இணையும் திருக்கூட்டம். இந்த இறை நம்பிக்கை, இணையும்போது, மனிதரின் தனிப்பட்ட வாழ்வும் குடும்ப வாழ்வும் அர்த்தம் பெறுகின்றது.

'இறையாட்சி' என்பது, மனித வாழ்வுக்கு இறைவன் தந்த நிறைவு. இந்த இறையாட்சிப் பணி செய்யும் இயக்கமே திருச்சபை. திருச்சபையில் எல்லாருமே பணியாளர்கள்தான். எனவே, மனித வாழ்வின் நிறைவுக்கு, தூய ஆவியின் உந்துதலினால், குடும்பங்களில் ஆற்றுகின்ற பணிகள் முப்பெரும் பணிகள் எனப்படுகிறது. திருமுழுக்கின் மூலம் ஒவ்வொருவரும், கிறிஸ்துவின் பொதுக்குருத்துவத்தில் பங்கு பெறுகின்றனர். பொதுக்

குருத்துவத்தினால், முப்பெரும் பணிகளாற்றும் பொறுப்பும் கடமையும் எல்லா கிறிஸ்தவர்களுக்கும் உண்டு.

1. இறைவாக்குப் பணி

"குடும்பம் கிறிஸ்துவ வாழ்வின் முதல் பள்ளி" என்று, சங்க ஏடுகள், 'இன்றைய உலகில் திருச்சபை' – எண்: 52–ல் சொல்லப்படுகிறது.

பெற்றோரை, 'முதல் நற்செய்தித் தூதுவர்' என்று 'குடும்ப வாழ்வு' (திருத்தந்தை இரண்டாம் ஜான் பால்) அழைக்கின்றது.

இறைவாக்கு, அல்லது நற்செய்தி அறிவிக்கும் பணி என்பது, இறையாட்சியின் செயல்பாட்டை எடுத்துரைக்கும் பணி.

"உலகெங்கும் சென்று படைப்பிற்கெல்லாம் நற்செய்தியைப் பறைசாற்றுங்கள்" (மாற் 16 : 15) என்று கிறிஸ்துவினால் அனைவரும் அனுப்பப்படுகிறோம். 'பறைசாற்றுவது' என்பது, தெருக்களில் முழக்கமிடுவது அல்ல. மாறாக, இறைவாழ்வைப் பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் பணி. இறைவனின் திருவுளத்தை அறிந்து, மக்களுக்கு எடுத்துரைப்பது.

குடும்பங்களில், தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தங்களின் இறை வாழ்வை, நம்பிக்கையைப் பகிர்ந்துகொள்வது, உயர்ந்த நற்செய்திப் பணியாகும். குடும்பத்தில், இறைவாக்கினராகப் பணிபுரிந்து தீமைகளைச் சாடுவதும், நன்மைகளைப் பிறரிடமிருந்து கற்று வளர்ப்பதும், நற்செய்திப் பணிகளாகும்.

பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டி, சீராட்டும் பெற்றோர்களும், உடனிருந்து உறவாடும் மற்றவரும், தங்கள் சொல்லாலும் செயலாலும் நற்செய்தி அறிவிக்கின்றார்கள். இந்த நற்செய்தி அறிவிக்கும் பணியைக் குடும்பத்துக்குள் மட்டும் முடக்கிவிடாது, பிற குடும்பங்களுடன் இணைந்தும் நற்செய்திப் பணியை ஆற்ற வேண்டும்.

2. வழிகாட்டும் பணி (அ) ஆளும் பணி

திருமுழுக்கில் ஒவ்வொருவரும் பெற்ற அருட்கொடைகள், அவர்களை இயல்பிலேயே தலைவர்களாக உருவாக்குகின்றன. வழிகாட்டும் பணி, அல்லது ஆளும் பணி என்பது, பணிபெறுவது அல்ல. மாறாக, பணிபுரிவது. பிறரின் பாதங்களைக் கழுவுவது. நல்ல ஆயனாக இருந்து, குடும்பத்தை வழி நடத்துவது. இது ஒரு பொறுப்புள்ள பணி. வாழ்வின் சக்திகளைத் தாங்கும் மனிதர்களை ஒருங்கிணைக்கும் பணி. இந்தத் தலைமைப் பணியின் முக்கியதளம், குடும்பம்தான்.

குடும்பத்தில் மனைவியையும் குழந்தைகளையும் அடக்கியாளுகின்ற ஒருவர், இயேசுவின் சீடராக இருக்க முடியாது. குடும்ப வளர்ச்சிக்காக, வாழ்வுக்காகப் பொறுப்பேற்று பணிபுரியும் ஒருவரே இயேசுவின் சீடராக இருக்க முடியும்.

குடும்பம் ஒரு குட்டித் திருச்சபையாக 'இல்லத் திருச்சபையாக' மிளிர, இணைந்து, புரிந்து, சார்ந்து, பகிர்ந்து வாழ பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு வழிகாட்ட வேண்டும்.

குடும்பத்தைப் பராமரித்தல், அறநெறியிலும், நல்லொழுக்கத்திலும் பிள்ளைகளை வழிநடத்துதல், பெற்றோரின் தலையாய பணியாகும்.

3. அர்ச்சிக்கும் பணி (அ) புனிதப்படுத்தும் பணி

திருமுழுக்கினால், அனைவரும் 'அரச குருத்துவத் திருக் கூட்டம்' (1 பேது 2 : 9) ஆகின்றனர். எனவே, அர்ச்சிக்கும் பணி, அனைவருக்கும் உரிய பணி. அர்ச்சிக்கும் பணி என்பது, பிறரைப் புனிதப்படுத்துதல், அல்லது தூய்மைப்படுத்துதல் எனப் பொருள்படும். மனிதருடைய மனக்காயங்களைக் குணப்படுத்துதல், இறையருளின் நம்பிக்கையை மனித மனங்களில் ஊட்டி வாழ்க்கையைக் கொண்டாட வைத்தல், மற்றவர்களுடன் உள்ளன்போடு பேசி ஆசி வழங்குதல். குடும்பங்கள்தான் இவற்றைக் கற்றுக்கொடுப்பதற்கும் துவக்குவதற்கும் சிறந்த இடமாகும். குடும்பங்களில் ஒப்புரவுப் பணி, குடும்ப உறவுச் சிக்கலிலிருந்து வெளியேற, விடுபட உதவுகிறது.

'குடும்பங்களில் கிறிஸ்துவின் மதிப்பீடுகளுக்கு ஏற்ப வாழ்வதாலும், குடும்பச் செயல்பாடுகளாலும், பல்வேறு பணிகளில் ஈடுபடுவதாலும், இல்லறத்தால் தங்களைப் புனிதப்படுத்துகிறார்கள்' (திருத்தூது பணி, எண். 4).

திருமணம் என்னும் அருளடையாளத்தில் திருநிலைப் படுத்தப்படும் தம்பதியர், வாழ்நாள் முழுவதும் மனித வாழ்வு வாழ்ந்து, புனிதர்களாக மாற அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

உடல் நோயுற்றோர், மன நோய்களால் அவதிப்படுவோர் ஆகியோருக்கு, அன்பும் ஆதரவும் காட்டி, ஆண்டவரின் அன்பின் கருவிகளாக விளங்குவதும் அவர்களுக்காகச் செபிப்பதும் அர்ச்சிப்புப் பணியே.

குடும்பங்களில் அர்ச்சிப்புப் பணியைச் செயல்படுத்த

1. குடும்பத்தில், கடவுளின் அன்பைக் காணக்கூடிய வகையில் வாழ்தல்
2. திருவழிபாட்டு நிகழ்ச்சிகளில், முழுமையாகப் பங்கேற்பது.
3. குடும்பச் செபம், பெரியோரின் ஆசீர் பெறுதல்.

4. தேவ அழைத்தலை ஊக்குவித்தல்.

5. குடும்ப நலனுக்காக, தியாகங்களை மேற்கொள்வது.

குடும்ப ஆன்மீகம் நலிவுறக் காரணங்கள்

1. ஊடகங்களின் தாக்கம், தொலைக்காட்சி, திரைப்படம், கிரிக்கெட்.
2. தாய், தந்தை இருவரும் பணிக்குச் செல்வது, நேரம் இன்மை, பிள்ளைகள் மட்டில் அக்கறை இன்மை.
3. பெற்றோரின் முன்மாதிரிகையற்ற வாழ்க்கை.
4. கெட்ட நண்பர்களின் பழக்கம்.
5. பங்கு, திருச்சபை, சமூக நலனில் அக்கறை இன்மை.
6. கல்விக்கும், வேலைக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து, வாழ்க்கை நெறிமுறைகளை புறம்பே தள்ளுவது.

குடும்பத்தில் சிறந்த ஆன்மீகம் அமைய, பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டியவை

1. பெற்றோர், பிள்ளைகளின் முதல் ஆசிரியர், ஒரு முன்மாதிரி.
2. பெற்றோரின் சொல்லிலும் செயலிலும் நேர்மை, உண்மை, மன்னிப்பது, உதவுதல், கீழ்ப்படிதல் போன்ற நல்ல குணங்கள் இருந்தால், பிள்ளைகளிடம் அவை இயல்பாகவே வளரும்.
3. குழந்தைகளை, கடவுளின் கொடையாகக் கருத வேண்டும்.
4. குழந்தைகளை, திருச்சபையின் கட்டளைகளின்படி வழிநடத்திச் செல்ல வேண்டும். தேவ அழைத்தலை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
5. தங்கள் பணிகளுக்கு மத்தியிலும், குடும்பமாக இணைந்து இறைவனை வழிபட வேண்டும்.
6. குடும்பச் செபம் சொல்வது, இறைவார்த்தையை வாசிப்பது, அன்பியக் கூட்டங்களில் குடும்பமாகப் பங்கேற்பது முதலியவைகளைப் பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டும்.
7. பங்குத் திருவிழா, திருவழிபாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் குறிப்பாக, ஞாயிறு திருப்பலியிலும், இறைவார்த்தையை வாசிப்பதிலும், வழிகாட்டியாக இருப்பது.
8. குடும்பத்தைப் பராமரித்தல், அறநெறியிலும், நல்லொழுக்கத்திலும் தவறும்போது, கனிவோடும், கரிசனையோடும் திருத்துதல் வேண்டும்.
9. பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளுக்கு மறைக்கல்வி அளிப்பது ஒரு சிறந்த இறைவாக்குப் பணி.

11

குடும்பம் நலமாக வாழ

நோயின்றி வாழ்வது மட்டுமல்ல: ஒரு குடும்பம் விரும்புவது, நலமான வாழ்வையே. நலம் தேடும் குடும்பம் கவனிக்க வேண்டியவை.

அ. நல்ல உணவு ஆ. சுகாதாரம்

இ. நோய்த்தடுப்பு முறைகள் ஈ. ஆரோக்கியமான எண்ணங்கள்

அ. நல்ல வாழ்வுக்கான உணவு

நல்ல வளர்ச்சிக்கும், கடின உழைப்பிற்கும், ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கும் நல்ல உணவு தேவை. சரியான உணவுகள் சாப்பிடாததால், அல்லது தேவையான உணவு சாப்பிடாததால், நலிந்து அல்லது நோய்வாய்ப் படுபவரை **ஊட்டக் குறையுள்ளவர்கள்** என்கிறோம்.

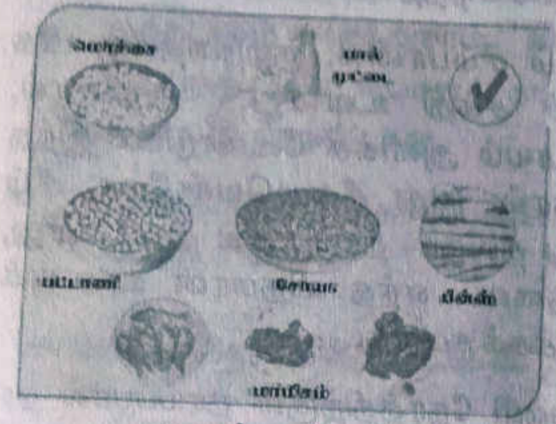
ஊட்டக்குறைவினால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

- போதிய வளர்ச்சியின்மை, அல்லது எடை குறைவு
- நடப்பது, பேசுவது, சிந்திப்பது போன்றவைகளில் மந்தம்
- உப்பிய வயிறு, சூம்பிய கைகால்கள்
- கை, கால், முகம், வீக்கம்
- முடி கொட்டுதல், முடி செம்பட்டையாவது
- கண்களில் வறட்சி, பார்வைக் குறைவு
- தளர்ச்சியும் களைப்பும்
- பசியின்மை
- வாய் ஓரங்களில், நாக்கில் புண்
- இரத்தச் சோகை
- நோயை எதிர்க்கும் சக்தி பெற, சரியான உணவு தேவை.

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குத் தேவையான உணவுகள்

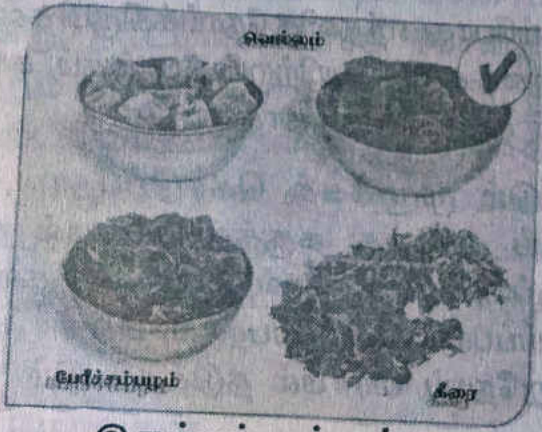
(படம்

உணவு முறை

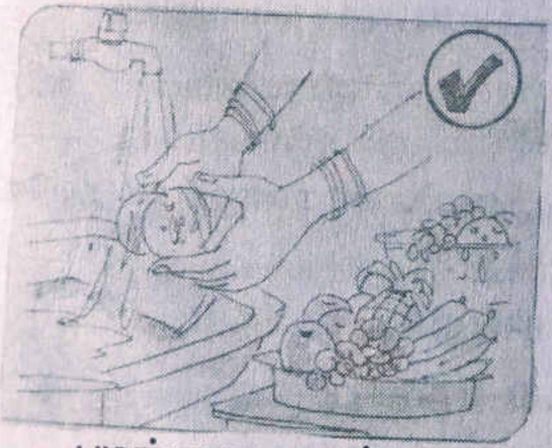


புரதச் சத்துள்ள
உணவுகள்

நார்ச் சத்துள்ள
உணவுகள்



இரும்புச் சத்துள்ள
உணவுகள்



பழங்களை நன்கு
கழுவி உண்ணுதல்

சத்தான உணவைச்
சாப்பிடுதல்

குழந்தை உணவு

தாய்ப் பால் என்னும் அமுதம்

1. பிறந்த குழந்தைக்கு உலகில் கிடைக்கும் எல்லா உணவுகளையும்விட, தாய்ப்பால்தான் இயற்கையான மிகச் சிறந்த உணவு.

2. குழந்தை பிறந்தவுடன் சுரக்கும் சீம்பாலில், குழந்தைக்கு மிக அவசியமான நோய் தடுப்புச் சக்தி உள்ளது. அதனால், சீம்பாலை குழந்தைக்குக் கட்டாயம் அளிக்க வேண்டும். இந்த சீம்பால் மஞ்சளாக இருப்பதால், இது தீமையென்றோ, சீழ் சேர்ந்தது என்றோ நினைப்பது தவறு. தாய்ப்பால் தரும்போது, தாய்க்கு நல்ல சத்துணவு தேவை. எந்த விதமான உணவுக் கட்டுப்பாடுகளும் (பத்தியம்) இருக்கக் கூடாது.

3. குழந்தை பிறந்த முதல் அரைமணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் தர ஆரம்பிக்கலாம். சிக்கலான பிரசவம் எனில், முதல் 4 மணி நேரத்துக்குப் பின் தாய்ப்பால் தரவேண்டும்.

4. தாய்ப்பால் சுரக்கும்போது, எந்தவித நோய்க்கிருமி கலப்படம் இல்லாமல் இருப்பதால், குழந்தைகளை வயிற்றுப் போக்கும், காலரா, டைபாய்டு போன்ற நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்லாம்.

5. தாய்ப்பால் மட்டும் முழுக்கக் கொடுப்பதால், முதல் நான்கு மாதங்கள், தாய் அடுத்து கருத்தரிக்காமல் தடுக்க முடியும். ஒருவேளை புட்டிப்பால் சேர்த்தால், இந்த கருத்தடை கிடைக்காமல் போகலாம். தாய்ப்பால் கொடுப்பதால், மகளிர் மார்பகம், மற்றும் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கப்படும்.

மருத்துவ ஆலோசனைப்படி, நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளை முறையாகத் தரவேண்டும். தடுப்பு மருந்துகள் –

ஒரு வருடம்

1. காசநோய்த் தடுப்பு – பிறந்தவுடன்

2. கக்குவான் இருமல், தொண்டை அடைப்பான், ரணஜன்னி ஆகிய மூன்று நோய்களுக்கான **முத்தடுப்பு ஊசி**

முதல் ஊசி	– 6–வது வாரம்
இரண்டாவது ஊசி	– 10–வது வாரம்
மூன்றாம் ஊசி	– 14–வது வாரம்
முதல் ஊக்குவிப்பு ஊசி	– 1 ½ வயதில்
இரண்டாம் ஊக்குவிப்பு ஊசி	– 4 வயதில்

3. போலியோ சொட்டு மருந்து – முத்தடுப்பு ஊசியுடன் 6–வது, 10–வது, 14–வது வாரங்களில் தரப்படவேண்டும்.

4. தட்டம்மைத் தடுப்பூசி – பிறந்த 6–வது மாதத்தில் இருந்து 9–ஆம் மாதத்திற்குள் முத்தடுப்பு ஊசிகள் மூன்றும் முறையே இட்டால் மட்டுமே பயனுண்டு. **முத்தடுப்பு ஊசி போட்ட இடத்தைத் தேய்த்துவிடலாம். ஒத்தடமும் அளிக்கலாம். காசநோய்த் தடுப்பூசி போட்ட இடத்தைத் தேய்த்துவிடக் கூடாது. தட்டம்மைத் தடுப்பூசி போட்ட இடத்திற்கு ஒத்தடம் தரக்கூடாது.**

“நல்வாழ்வை நாடி, அதை அடைவதிலே கருத்து கொள்க” (1 பேதுரு 3 : 11)

பால்வினை நோய்கள் / எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் (STI / HIV / AIDS)

நோய்களை, பொதுவாக, பரவக்கூடிய நோய்கள் எனவும், பரவாத நோய்கள் எனவும் வகைப்படுத்தலாம். நோய் தொற்றிய ஒருவர், நோய் தொற்றாத ஒருவருக்குப் பரப்பக்கூடிய மலேரியா, டைபாய்டு, காலரா, வயிற்றுப்போக்கு, தட்டம்மை, காசம் போன்ற நோய்களை, ‘பரவும் நோய்கள்’ என்றும் அழைக்கிறோம். புற்றுநோய், இரத்த அழுத்தம், நீரழிவு போன்ற ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவாத நோய்களை, ‘பரவாத நோய்கள்’ என அழைக்கிறோம். ஒரு நோய் பரவ, பாக்டீரியா, வைரஸ்கள், காளான்கள் போன்ற நோய்க்குக் காரணமான கிருமிகள் இருக்க வேண்டும். அத்துடன், ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு அந்தக் கிருமி பரவ வேண்டும்.

பால்வினை நோய்கள்

- பால்வினை நோய்கள் என்பவை, ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு உடலுறவின் மூலம் பரவும் நோய்களை விளக்கும் சொல்லாகும்.
- பால்வினை நோய்கள் என்பவை, சுமார் 30 வெவ்வேறு வகையான கிருமிகளால் உண்டாகும் வெவ்வேறு நோய்களாகும்.
- இரண்டு பேருக்குள் நெருக்கமான உடல் தொடர்பு ஏற்படும்போது, ஒருவருடைய பாலுறுப்புகள், அல்லது உடல் திரவங்கள் மற்றவரின் உடலுக்குள் நுழைகின்றன.
- இதனால், இந்த நோய்களை உண்டாக்குவதற்குக் காரணமான கிருமிகள் பரவுகின்றன. இது, பெரும்பாலும் பாலுறவின் மூலமே நடைபெறுகிறது.

பால்வினை நோயின் அறிகுறிகள்

- பிறப்புறுப்பில் புண் (ஆண் / பெண்)
- ஆண்களில், சிறுநீர் தாரை கசிவு
- பெண் உறுப்பில், கசிவு (வெள்ளைபடுதல்)
- அடிவயிற்றில் வலி - (பெண்களில்)
- அரையாப்புக் கட்டி (ஆண் / பெண்)
- வலியுடன்கூடிய விரைவீக்கம்
- பிறந்த குழந்தையில் கண்தொற்று

அகற்றும் வழிகள்

பால்வினை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர், உடலுறவுத் துணையுடன் தகுந்த மருத்துவரிடம் முழுமையான சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம், பால்வினை நோயைக் குணப்படுத்தலாம். பாலுறவு நோய்க்கென சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்கள், குறிப்பாக நகரங்களில் உண்டு. நோயைப் பற்றிய அறியாமையை அகற்றும் விழிப்புணர்வுக் கல்வி தரப்படுதல் இன்றியமையாதது. பாலுறவு நோயும், மற்ற நோய்களைப் போன்று மனிதனைப் பாதிக்கும் நோய். பிறர் என்ன சொல்வார்களோ என்ற பயம், நோய்க்குரிய சிகிச்சைபெறத் தடையாகிறது. அச்சம் அகற்றி, மருத்துவ உதவி பெறுதல் இன்றியமையாதது.

தகாத உறவுகளை அகற்றி, அன்புறவுக்குள் பாலுறவுப் பரிமாற்றங்களை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மனவொழுக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

HIV / AIDS

எச்.ஐ.வி., எய்ட்ஸ் நோய், 1981–இல் அமெரிக்காவில் முதன் முதலில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அன்றுமுதல், இந்நோய் வேகமாக உலக அளவில் பரவி வருகிறது. ஆரம்பத்தில், ஓரினச் சேர்க்கை யாளர்களிடம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இந்த நோய், பிறகு பிற இனச் சேர்க்கை யாளர்களுக்கும் பரவுவது கண்டறியப்பட்டது. 1986–இல் இந்தியாவில், எச்.ஐ.வி. எய்ட்ஸ் தொற்று இருப்பது கண்டறியப்பட்டது.

எச்.ஐ.வி. என்பது – மனித உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைக்கும் வரைஸ் கிருமி ஆகும்.

ஹெச் (H) - Human – மனித

ஐ (I) - Immune Deficiencey – நோயெதிர்ப்புச் சக்திக் குறைப்பு

வி (V) - Virus – கிருமி

எய்ட்ஸ் (AIDS) என்பது – எச்.ஐ.வி. தொற்றின் இறுதி நிலையாகும். அப்போது நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைவால், பலவித நோய்கள் உடலை வருத்துகின்றன.

ஏ (A) - Acquired – தானாக வந்ததல்ல, தேடிப்பெற்றது என்று பொருள்.

ஐ (I) - Immune – உடலின் பாதுகாப்புச் சக்தியைப் பாதிக்கிறது.

டீ (D) - Deficiency – நோயெதிர்ப்புச் சக்தி முழுவதுமாக அழிந்து விடுவதால், உடலை நோயிடமிருந்து பாதுகாக்க முடியவில்லை.

எஸ் (S) - Syndrome – பல்வேறு நோய்களின் தொகுப்பு ஆகும்.

எச்.ஐ.வி. பாசிடிவ் என்றால் என்ன?

- ஒருவரின் இரத்தத்தில் எச்.ஐ.வி. கிருமி தொற்றி இருந்தால், அந்த நபர் 'எச்.ஐ.வி. பாசிடிவ் நபர்' என்று கூறுகிறோம்.
- எச்.ஐ.வி. தொற்று இருப்பதை, அந்த நபரின் இரத்தத்தில் எச்.ஐ.வி. எதிர்மியங்கள் (Antibodies), ஆன்டிஜென்கள் இருப்பதை வைத்து அறியலாம்.
- மனித இரத்தத்தில் இருக்கும் வெள்ளை அணுக்களில், 'டி-ஹெல்பர் அணுக்கள்' (T. Helper Cells) , நோய் எதிர்ப்பு அணுக்களின் உருவாக்கத்தில் பேருதவி புரிகின்றன. எச்.ஐ.வி. இந்த டி.ஹெல்பர் அணுக்களை ஊடுறுவிச் சென்று, அதனுள் கொண்டு இருக்கும் குரொமோசோம்களின் முக்கியமான பகுதிகளில் இணைந்து நிரந்தரமாகக் குடிகொண்டு விடுகிறது. உடலில் சுரக்கும் எல்லாவிதமான திரவங்களிலும், டி.ஹெல்பர் அணுக்கள் இருந்தாலும், இரத்தம், விந்து (Semen) மற்றும் யோனிப்பாதையில் கசியும் நீர் (Vaginal Secretion) இவை மிகவும் அதிகம் காணப்படுகின்றன.

விண்டோ பீரியட் (Window Periods - மறை நிலை காலம்) என்றால் என்ன?

எச்.ஐ.வி. தொற்று ஏற்பட்டவுடன், அது இரத்தத்தில் இருப்பதை, பரிசோதனைகள் மூலம் அறிவது கடினம். இது இருப்பதை அறிவதற்கு,

சில வாரங்கள் தேவைப்படுகின்றன. எலைசாவில், எச்.ஐ.வி. கிருமிகளுக்கு எதிர்மியங்கள் (Antibodies) உடம்பில் உண்டாவதற்கு 6–12 வாரங்கள் ஆகின்றன. இது விண்டோ பீரியட் (Window Periods - மறை நிலை காலம்) என அழைக்கப்படும்.

முற்றிய நிலை

1. வைரஸ், உடல் முழுவதும் பரவிப் பெருகி, நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை வென்றுவிடுகிறது.
2. நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் பெருவாரியாக அழிக்கப்படும்போது, நோயாளி பலவித சந்தர்ப்பவாத நோய்களுக்கும், புற்று நோய்களுக்கும் உள்ளாகிறார். இந்திய அளவில் காசநோய் (TB) அதிகமாகக் காணப்படும் சந்தர்ப்பவாத நோயாகும்.
3. இந்த எய்ட்ஸ் நிலையில் உள்ள நோாளி 1-2 ஆண்டுகளில் இறந்து விடுகிறார்.

எச்.ஐ.வி. தொற்று - உலக அளவில்

1981–ஆம் ஆண்டில், முதல் எய்ட்ஸ் நோயாளி அமெரிக்காவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நாள்முதல், ஒவ்வொருநாளும் உலக அளவில், ஏறக்குறைய 14,000 பேரை புதிதாகத் தொற்றுவதன் மூலம், இந்நோய் வேகமாகப் பரவி வருகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும், 13 கோடி பேர் புதிதாகப் பால்வினை நோய்க்கு உள்ளாகின்றனர். இரண்டு கோடி எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் உருவாகின்றனர் (தினமணி).

எவ்வாறு பரவுகிறது, பரவாது

பால்வினை நோய் / எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் யாரை அதிகமாகத் தொற்றுகிறது?

✓ எச்.ஐ.வி. தொற்று , மற்றும் பால்வினை நோய்கள், கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புற மக்களைப் பரவலாகப் பாதிக்கின்றன.

✓ பல பேருடன் பாலுறவு கொள்வோர், மற்றும் ஓரினச் சேர்க்கை யாளர்களுக்கு, எச்.ஐ.வி. தொற்றும் ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது.

✓ எச்.ஐ.வி. உட்பட்ட பால்வினை நோய்கள் தொற்றும் ஆபத்து, 15 - 45 வயதிற்குட்பட்ட ஆண், பெண்களுக்கு அதிகமாக உள்ளது.

✓ எச்.ஐ.வி. நோய் 86%-க்கு மேலாக பாலுறவின் மூலமே பரவுகிறது.

✓ பொதுவாக, எச்.ஐ.வி. தொற்றின் ஆண், பெண் நோய் விகிதம், 3 : 1 ஆக தற்போது உள்ளது.

எச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் இவைகளின் மூலம் பரவும்

பல நபர்களுடன் உடலுறவு கொள்வதன் மூலமாகப் பரவும்.

எச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து இரத்தம் பெறுவதனால் பரவும்

எச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் பாதிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணித் தாயிடமிருந்து சேய்க்குப் பரவும்

ஒரே போதை ஊசியைப் பலர் பகிர்ந்துகொள்வதனால் பரவும்.

சுத்தம் செய்யப்படாத ஊசியை பயன்படுத்துவதன் மூலமாகப் பரவும்

எச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் இவைகளின் மூலம் பரவாது

எச்.ஐ.வி எய்ட்ஸால் பாதிப்பட்ட நபருடன் உணவைப் பகிர்ந்து கொள்வதனால் பரவாது

பொதுக் கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவதனால் பரவாது.

கொசு, மூட்டைப்பூச்சி கடிப்பதால் பரவாது

பாதிப்பட்டவருடன் சேர்ந்து விளையாடுவதால் பரவாது

மேலும்
பொதுத் தொலைபேசியைப் பயன்படுத்துவதால்
ஒரே வீட்டில் வசிப்பதால்
இருமுவதால், அல்லது தும்முவதால்
ஒன்றாகப் பயணம் செய்வதால்
கட்டிப்பிடிப்பதால்

எச்.ஐ.வி. நோயறிதல்

- ⊙ வழக்கமாக இரத்தத்தில் எதிர்மியங்கள் (Antibodies), இருப்பதைக் கொண்டு, எச்.ஐ.வி. தொற்று கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. இதற்கான சோதனை செய்யும் முறை, 'எலைசா டெஸ்ட்' எனப்படும்.
- ⊙ எச்.ஐ.வி. நோயை உறுதி செய்ய, ஒருமுறை எலைசா சோதனை செய்தால் போதாது. இச்சோதனைகளை உறுதிப்படுத்த, மேலும் இதே மாதிரியான இரண்டு (அ) மூன்று சோதனைகள் செய்யப்பட வேண்டும்.
- ⊙ எச்.ஐ.வி. நோயை உறுதி செய்ய, மற்றொரு சோதனை 'வெஸ்டன் பிளாட்' என்பதாகும். இந்தச் சோதனை செய்ய செலவு கூடுதல் ஆகும்.

ஏ.ஆர்.வி. மருந்துக்கள் (Anti-Ritro Virals)

- ஏ. ஆர்.வி. எனப்படும் மருந்துகள், மருத்துவ மேற்பார்வையில் வாழ்நாள் முழுவதும் பயன்படுத்தும்போது, எச்.ஐ.வி., எய்ட்ஸ் நோயாளி, சந்தர்ப்பவாத நோய்களிலிருந்தும், மற்ற புற்று நோய்களிலிருந்தும் தப்பிக்கின்றார். அவர் நோய்வாய்ப்படாமல், தன்னுடைய அலுவல்களைச் செய்துகொண்டு, தன் வாழ்நாளைக் கழிக்க இயலும்.
- இந்த ஏ. ஆர்.வி., எச்.ஐ.வி. கிருமியின் இனப்பெருக்கத்தைக் கட்டுப் படுத்துகின்றனவே தவிர, உடம்பிலிருந்து இக்கிருமியை இம் மருந்துக்கள் முழுவதுமாக அழிக்க இயலாது. மேலும், இந்த மருந்துகளை வாழ்நாள் முழுவதும் சாப்பிட வேண்டும்.
- எச்.ஐ.வி. தொற்றியவர்களில் ஒரு சிலர் மட்டும், எய்ட்ஸ் நிலையை எட்டாமல் நெடுநாள்கள் வாழ்பவராக இருப்பர்.

எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் நோயாளியைப் பராமரிப்பதில் மிக முக்கியமானவை

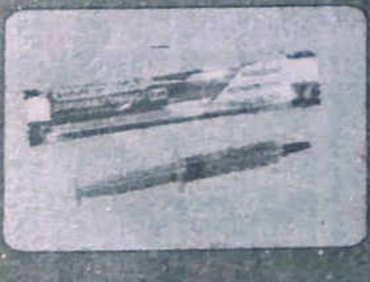
- ➢ மனநல ஆதரவு
- ➢ தொடர் ஆலோசனை
- ➢ நலக்கல்வி
- ➢ நோய் பரவலைத் தடுத்தல்
- ➢ சந்தர்ப்பவாத நோய்களுக்குச் சிகிச்சையளித்தல்
- ➢ ரிட்ரொ வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்து சிகிச்சை
- ➢ கவனிப்பும் ஆதரவும்.

எச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் தடுப்பு முறைகள்

ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற
திருமண உறவுக்குள் மட்டும்
உடலுறவு(Be Faithfull).

திருமணம் வரை
உடல் உறவை தவிர்த்திடல்
(Abstinence).

எச்.ஐ.வி கிருமியால்
பாதிக்கப்பட்ட தாய் தகுந்த
சிகிச்சை பெறுதல்



கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட ஊசி
(அல்லது) ஒருமுறை மட்டுமே
உபயோகிக்கக் கூடிய ஊசியை
பயன்படுத்துதல்.

பரிசோதனை மூலம் எச்.ஐ.வி.
கிருமி இல்லை என்று உறுதி
செய்யப்பட்ட இரத்தத்தை
மட்டும் செலுத்துதல்

யோகா என்றால் என்ன?

யோகா ஓர் தத்துவ சாஸ்திரம் – வேதாந்தம் – விஞ்ஞானம், ஜீவன் முக்தி பெறச் செய்யப்படும் ஓர் உடற்பயிற்சி முறை. சரீர சம்பந்தமான, மானசீகமான உணர்ச்சிப்பூர்வமான ஒரு வளர்ச்சி. முக்தி என்றால் வாழ்க்கையில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள், கவலைகள், தடைகள், நிம்மதியற்றதன்மை போன்றவைகளிலிருந்து விடுபட்டு, மகிழ்ச்சியாக வாழக்கூடிய ஓர் ஒப்பற்ற நிலை. இதற்காகத்தான் யோகாப்பியாசம்.

யோகாவின் பயன்கள்

யோகா, உடலையும் மனத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. நோயிலிருந்து உடல் ஆரோக்கியம் பெறுவதும், உடல் உறுப்பு, ஒருமைப்பாடு, அடைவதும் யோகாவின் முக்கிய நோக்கமாகும். யோகா பயிற்சி, நோய்த் தடுப்புச் சக்தியையும், நிவாரண சக்தியையும் அதிக அளவில் கொண்டது. இதே யோகாப் பயிற்சிகள் அனைத்தும், பல அறிவியல் ரீதியாக உட்படுத்துபவை யாகும். யோகா மனித இனத்திற்கு ஒரு நல்ல பயிற்சி. அதாவது உடல், உள்ள ஆன்மாவிற்கு ஓர் நற்செய்தி.

12

இயற்கை முறையில் மகப்பேற்றைத் திட்டமிடுதல்

(Natural Family Planning - N.F.P)

இயற்கை முறை குடும்ப நலத்திட்டம் (Natural Family Planning - N.F.P) என்பது, பெண்ணின் மாதவிலக்குச் சுழற்சிக் காலத்தில், இயற்கையாகவே ஏற்படக்கூடிய உடல் மாற்றங்களின் அடிப்படையில், மகப்பேற்றுக்கான முயற்சியில் ஈடுபடுவதற்கும், மகப்பேற்றைச் சில காலம் தள்ளிப் போடுவதற்கும் உரிய திட்டமாகும். இந்த இயற்கை முறையைப் பின்பற்றுகிறவர்கள், பெண்ணின் வளமான நாள்களை கருவுறுவதற்கும், வளமற்ற நாள்களைக் கருவுறாமலிருப்பதற்கும் பயன்படுத்துவர்.

கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், **இயற்கை முறைக் குடும்ப நலத்திட்டம் என்பது, ஒரு கருத்தடை முறையல்ல. ஆனால், பெண்ணின் வளமான நாள்கள் எவை என்பதைக் கண்டறிவதற்கான வழியாகும். இந்த வளமான நாள்களில், உடல் உறவின்றி ஒதுங்கியிருப்பதால், கருவுறுதல் நிகழ்வதில்லை. வளமான நாள்களில் உடலுறவு கொண்டால், கருவுறும்.**

1. மானிட உயிரின் மாண்பு

இறைவன் அருளும் எல்லாச் செல்வங்களிலும் மிகச் சிறப்பானது மக்கட் செல்வமே.

ஆண், பெண், பால் வேறுபாடுகள் மனிதருள் தற்செயலாக ஏற்பட்டவையல்ல. மாறாக, அவை, இறை ஞானத்தில் திட்டமிடப்பட்டவை. தம்முடைய சாயலில் மனுக்குலத்தைப் படைத்த கடவுள், தமது படைப்பாற்றலிலும் மானிடருக்குப் பங்களிக்க விரும்பியதால், அவர்களை ஆணும் பெண்ணுமாகப் படைத்தார்.

"பலுகிப் பெருகிப் பூமியை நிரப்புங்கள்" என்று தம்பதியருக்கு இறைவன் ஆசீர் அளித்தார். இறைவனுக்கு மட்டுமே உரித்தான படைப்பாற்றலில், தம்பதியருக்கும் பங்களித்திருப்பது ஒரு மாபெரும் கொடை.

தாயின் கருவில் உருவானதிலிருந்தே, எல்லா மனிதர்களும் இறைவனுக்குச் சொந்தமானவர்கள்.

திருமண வாழ்வில் சில தம்பதியர்க்கு குழந்தைப் பேறு இல்லாமல் போகலாம். குழந்தைகளில்லாததால் இந்தத் திருமணங்கள் செல்லாதவை ஆகிவிடாது. மக்கட்பேறு இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், எல்லாத் திருமணங்களும் முழுமையானவைதான். குழந்தைப் பேரில்லாததால் திருமணங்களைப் பிரித்துவிட இயலாது. மலட்டுத்தன்மை (BARRENNESS) என்பது வேறு – ஆண்தன்மை / பெண்தன்மை இல்லாதது (IMPOTENCY) என்பது வேறு.

கருவறைக் கனிகள்

கணவன் மனைவியாகத் திருமண வாழ்வில் இணைக்கப்பெற்ற தம்பதியர், ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து, மதித்து, மனிதத்தன்மையுடன் திருமணச் செயலில் (உடலுறவில்) ஈடுபடும்போது, இறைவனின் ஆசீரால் அங்கே ஒரு புதிய உயிர் உருவாகிறது. இதைக் **'கனிதரும் அன்பு'** (FRUIT-FUL LOVE) என்பார்கள்.

குழந்தைகள் உருவாக வேண்டுமெனில், தம்பதியரின் உடலின் செயல்பாடுகள், முழுமையாகவும், செம்மையாகவும் இருக்கவேண்டும் / இயங்கவேண்டும்.

பூதக்கண்ணாடி கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகுதான், 1677–இல் டாக்டர் HAMM என்பவரால் ஆணின் விந்திலுள்ள உயிரணுக்கள் (SPERM) கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

பூதக்கண்ணாடியின் சக்தி கூடுதலாகக் கண்டறியப்பட்ட பிறகு, ஆணின் விந்தணு மட்டுமல்லாமல், வேறொரு பொருளும் மனித உயிர் உருவாகத் தேவைப்படுகிறது என்ற எண்ணம் எழுந்தது. 1627–இல் கார்ல் ஏர்ன் வோன் போர் என்பவர்தான், மனிதக் கரு உருவாகும் முறையை விளக்கினார். **1850–இல் தான், ஒரு மனிதக் கரு உருவாக்குதலில், ஆணும் பெண்ணும் சமபங்களிக்கின்றனர் என்பது தெளிவானது.**

ஆணுறுப்பு (PENIS)

வெப்பம் தாக்காமல், குளிர் நிலையில் காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, ஆணுறுப்பு, உடலின் வெளியே வைக்கப் பட்டுள்ளது. ஆணுறுப்பு, விரைப்புத்தன்மை பெறக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். இளமையிலேயே, சுய இன்ப (MASTURBATION) பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிட்டால், திருமணச் செயலில் முழுமையாக ஈடுபட இயலாத குறைபாடு ஏற்படலாம். **ஆண்மையில்லாதவர்கள் குடும்ப வாழ்வில் நுழையக் கூடாது. ஒரு பெண்ணின் வாழ்வைப் பாழடிக்கக் கூடாது. யாராவது 'ஆண் தன்மையில்லாதவர்'** (IMPOTENT) **என்று திருச்சபை**

திருமண நீதிமன்றத்தில் (DIOCESAN MARRIAGE TRIBUNAL) நிரூபிக்கப் பட்டால், நடந்து முடிந்த திருமணமே செல்லாததாகிவிடும்.

விதைகள் (TESTIS)

ஆணுறுப்பின் இருபுறமும், பலாக்கொட்டை அளவில், இரு விதைகள் உள்ளன.

4 சென்டிமீட்டர் நீளமும், 4 கிராம் கனமும் கொண்டது. மானிட உயிர்களை உருவாக்கும் உயிரணுக்குள் (SPERM) இங்குதான் உருவா கின்றன. ஒரு சிறுவனை மனிதனாக்குவது, இந்தச் சிறிய உறுப்புதான்.

மனிதர்களின் சராசரி உடற்சூடு, 98.6F° இந்தச் சூட்டில், உயிர் வாழக்கூடிய உயிணுக்களை, விதைகளால் உற்பத்தி செய்ய இயலாது. உடல் சூட்டைவிட 3 டிகிரி குறைவான உஷ்ணத்தில்தான் இது சாத்திய மாகும். இப்படி செயல்படுவதற்காக, மிகச் சிறப்பான குளிர்சாதன வசதி செய்து தரப்பட்டுள்ளது.

விதைப்பை (SCROTUM)

இரு விதைகளையும் பாதுகாக்கும் பை. வெப்ப நிலைக்கு ஏற்பச் சுருங்கியும், நீண்டும் ஒரே சீரான சூட்டைத் தக்க வைத்துக்கொள்ளும் தன்மையுடையது.

விந்தணுப்பை

இரு விதைகளிலும் உருவான விந்தணுக்கள், குழாய் வழியாக, (Vas Deferens) விந்தணுப்பைக்கு கொண்டுவந்து சேர்க்கப்படுகின்றன. இது சிறுநீர்ப் பைக்குக் கீழே உள்ளது.

விந்துத் திரவம் (SEMEN)

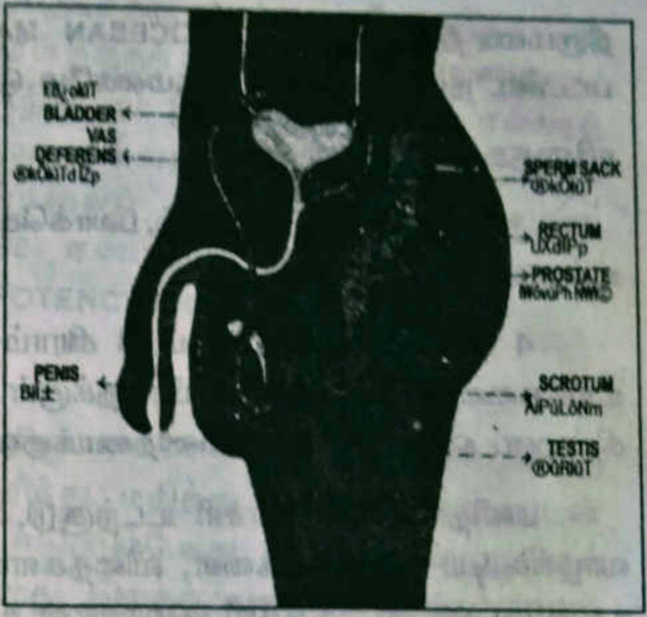
விந்தின் உயிரணுக்கள் கருப்பைக்குள் நீந்திச் செல்வதற்கு உதவியாக, பிசின் போன்ற – வளவளப்பான – வெள்ளை வண்ணத் திரவம். ஒரு வித வாசனையுடன் கூடியது. 3 முதல், 5 மில்லி லிட்டர் அளவு திரவம், ஒரு நேரத்தில் வெளியாகும்.

விந்து உயிரணு (SPERMS)

SPERM என்ற 'விந்து உயிரணு' என்றே இங்கு நாம் அழைப்போம்.

ஆணின் உடலில் உள்ள எல்லா உயிர்மங்களை (CELL) விட, மிகச் சிறியது, விந்து உயிரணுதான். இதில் த்லைப் பகுதிதான் மிக முக்கிய மானது. வால் பகுதி, நீந்திச் செல்வதற்காகத்தான். இது எவ்வளவு

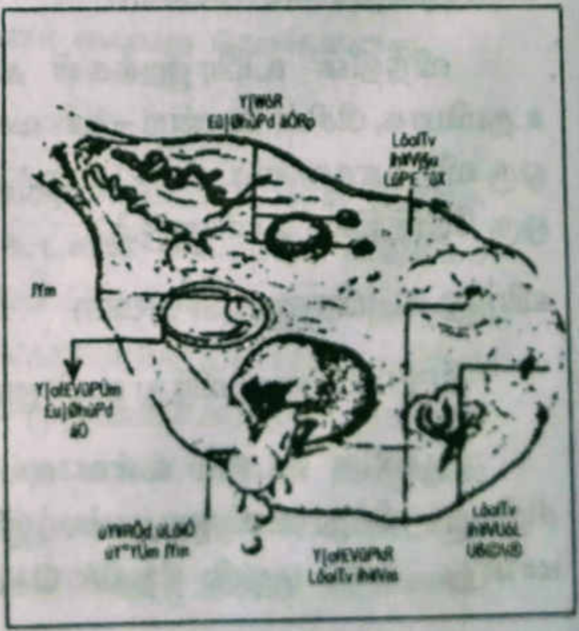
நுண்ணியமானது என்றால், ஓர் அங்குல நீளக்கோட்டில் 1200 விந்து உயிரணுக்களை வைத்துவிடலாம். ஆணுடலிலுள்ள அனைத்து செல்களிலும் 46 இனக் கீற்றுகள் (குரோமோ சோம்கள்) உள்ளன. விந்து உயிரணுவில் மட்டும் 23 இனக்கீற்றுகள் உள்ளன. இவை ஒரு மணி நேரத்தில் 18 சென்டிமீட்டர் நீந்தக் கூடியவை.



ஆணிடமிருந்து ஒரு நேரத்தில் வெளிப்படும் விந்தில் 600 மில்லியன் உயிரணுக்கள் உள்ளன. 90 வயது முதியவரிடமும் இந்த உயிரணுக்கள் உற்பத்தி யாகும். அது ஒரு வேளை, குழந்தையை உருவாக்கப் போதியதாக இல்லாமலிருக்கலாம்.

உடலுறவின் உச்ச நிலையில், ஆண் குறியிலிருந்து ஒரு தேக்கரண்டி / ஓர் அவுன்ஸ் அளவு விந்து வெளிவருகிறது. பிசின் போன்ற விந்தில், உயிர்த் துடிப்புள்ள 60 கோடி உயிரணுக்கள் வெளிவருகின்றன. இவை களில் X, Y என்ற (குரோமோசோம்கள்) உயிரணுக்கள் கலந்திருக் கின்றன... விந்து, பெண்ணின் கருப்பைக்குள் கொட்டப்பட்டதும், ஒன்றையொன்று முந்திக் கொண்டு, அதிவேகமாக முன்னேறி, பெண்ணின் சினை முட்டையைத் துளைத்து, ஒரு கருவை உருவாக்க முற்படுகின்றன. **ஓர் உயிரணு முட்டையைத் துளைத்ததும், மற்றவை மடிந்துபோகின்றன.**

பெண்ணின் சினைப் பைகள் (OVARIES)



3 சென்டிமீட்டர் நீளத்தில், 7 கிராம் கனத்தில் உள்ள சினைப் பைகள் (முட்டைப் பைகள்), வாதாம் பருப்பைவிடச் சற்று பெரிதாக, கருப்பைக்கு இருபுறமும் உள்ளன. **ஒவ்வொரு பெண் குழந்தையும் பிறக்கும் போதே, ஏழு இலட்சம் சினை முட்டைகளுடன் (Ovum) பிறக்கிறது.** சினை முட்டை ஒவ்வொன்றும், பல்லி மிட்டாய்க்குள்

சீரகம் இருப்பது போல், திரவம் நிறைந்த, திசுப் பைகளாலான சினை முட்டைக் கூடுகளுக்குள் அமைந்திருக்கும்.

இது இயற்கையாகவே, தாயின் உடலில் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. கருக்குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் முதிர்ச்சிக்கும் தேவையான வேதிப் பொருளாதலால், அதை **'ஆளுற்றவளின் இயற்கைச் சுரப்பி'** என்றும் அழைப்பதுண்டு.

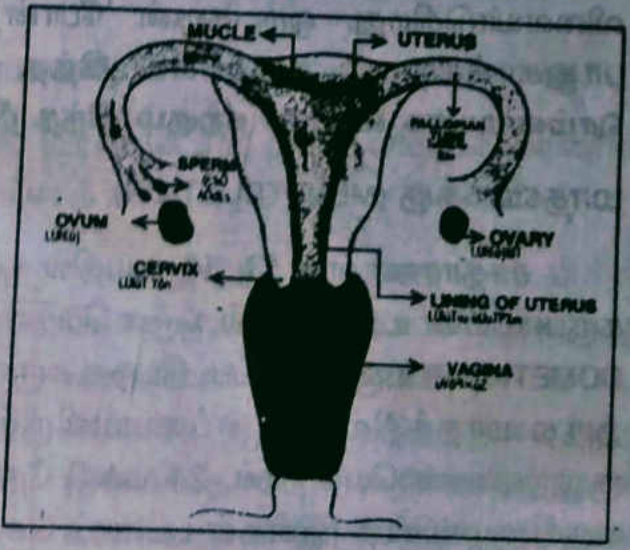
தொப்புள் கொடி (UMBLICAL CORD)

கருக்குழந்தையின் உயிர்க்கொடி (LIVE LINE) இதுதான். இது 12 சென்டிமீட்டர் முதல், ஒன்றே கால் மீட்டர் வரை நீளமுள்ளது. இதன் வழியாகத்தான் கருச்சிசுவிற்கு உணவும், பிராண வாயுவும், தாயின் உடலிலிருந்து செலுத்தப்படுகிறது.

நஞ்சுக் கொடி (PLACENTA)

அழகில்லாதது, ஆனாலும், இதுதான் நுரையீரலாகவும், ஈரற்குலையாகவும், மூத்திரப் பையாகவும், ஜீரணக் கருவியாகவும் – பிரசவம் வரை செயல்படுகிறது. **18 சென்டிமீட்டர் விட்டத்தில். ஒரு கிலோ அளவிலான தோசை போலிருக்கும்!**

கருப்பை (UTERUS / WOMB)



ஒரு பேரிக்காய் வடிவில், கருஞ்சிவப்பு நிறத்தில், 57 கிராம் கனத்தில், 3 அங்குல உயரத்தில், கருப்பை, வலுவான தசையினால் ஆனாது. கருவுற்ற குழந்தையை, அல்லது குழந்தைகளைத் தன்னுள் **9 மாதம் ஒரு வாரத்திற்கு தக்க வைத்துக் கொள்ளும்** அளவுக்கு, பல மடங்கு விரிந்து கொடுக்கக் கூடியது. கருப்பையின் பாது காப்பிற்காக HCG (HUMAN CHORIONIC GONADTROPIN) என்ற திரவம் சுரக்கிறது. கருப்பையின் உட்புறச் சுவர்களிலிருந்து உருவாகும் இத்திரவம், புதிதாகக் கரு உருப்பெற்றிருக்கும் மழலையை, தாயின் கருவறையில் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. **கருவில் குழந்தை வளர வளர. பேரிக்காய் வடிவத்திலிருந்து. உருண்டை வடிவிற்குக் கருப்பை மாறுகிறது. ஒரு குழந்தையின் கருவறைக் காலம் ஒன்பது மாதங்கள் (ஒரு மாதத்திற்கு 30 நாள்கள் x 9 மாதங்கள் = 270 + 7 நாள்கள் அல்லது – 7 நாள்கள்).**

ஒரு பெண்ணின் உடற்பகுதியில், நோய் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகக் கூடிய நளினமான உறுப்பு கருப்பைதான். கருப்பையின் உட்புறச் சுவரிலுள்ள சவ்வுப்பகுதி (Endometrium) சரிவர உருவாகமலிருந்தாலோ, அல்லது ஒவ்வொரு மாதமும் சரிவர வெளியேறாமலிருந்தாலோ, மாதவிலக்குத் தடைப்படக்கூடும், அல்லது மிகுதியான உதிரப் போக்காக இருக்கும்.

பெண்களுக்குப் புற்றுநோய் தாக்குவது மார்புகளில் தான் (Breast). **அதற்கு அடுத்த இலக்கு, கருப்பை. 40 வயதுக்கு மேற்பட்டு, அதிகமான அளவில் உதிரப்போக்கு இருந்தால், அது பெரும்பாலும் கருப்பைப் புற்று நோயின் அறிகுறி.**

கருக்குழாய்கள் (FALLOPIAN TUBES) **(சினைக்குழாய்கள்)**

சணல் நூல் திண்ணத்தில், 10 சென்டி மீட்டர் நீளத்தில் உள்ள சினைக் குழாய்கள், கருப்பையையும், சினைப்பையையும் இணைக்கின்றன. இந்தக் கருக்குழாய்க்குள், ஒரு நூலளவு துவாரம் உள்ளது. இந்தத் துவாரத்தின் வழியாகத்தான், சினைப்பையிலிருந்து வெளிவரும் சினைமுட்டை பயணம் செய்கிறது.

பனிக்குடம் (Amniotic Fluid)

4 சென்டிமீட்டர் அளவில், துவக்க நிலையிலுள்ள ஒரு கருச்சிசு, **பனிக்குடத்திலுள்ள ஒன்றரை லிட்டர் நீரில்** மிதக்கிறது. நீந்தி விளையாடுகிறது. ஒரு குஷன் போன்று, இந்த நீர் கருக்குழந்தையைப் பாதுகாக்கிறது. **கருச் சிசு இந்த நீரைக் குடிக்கும். குழந்தை செம்மையாக வளர்வ தற்கும் இந்த நீர் உதவுகிறது.**

மாதவிலக்கு (MENSTRUATION)

சாதாரணமாக 13, 14 வயதில் ஒரு சிறுமி, பருவம் அடைகிறாள். கருப்பையின் உட்புறத்தில், பஞ்சு மெத்தை போன்ற இரத்தப் படுக்கை (ENDOMETRIUM) உருவாக்கப்பட்டு, ஒரு கருவின் வரவுக்காகக் காத்திருக்கிறது. அந்த மாதத்தில் சினைப்பையிலிருந்து வெளியான சினை முட்டை சூலுறவில்லையென்றால், 24 மணி நேரத்திற்குள் மடிந்துபோன முட்டை, கருக் குழாயில் 5 நாள்கள் பயணம் செய்து, கருப்பைக்குள் வந்து சேர்ந்த இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, செத்த முட்டையும், குழந்தைக்காக உருவாக்கப்பட்டு இருந்த இரத்தப் படுக்கையும் சேர்ந்து வெளியேறு கின்றன. இதுதான் மாதவிலக்கு.

இதை இப்படியும் சொல்வார்கள். **"ஏமாற்றமடைந்த கருப்பையின் அழுகைதான் மாதவிலக்கு"**

பெரும்பாலான பெண்கள், அடுத்த மாத விலக்கு ஏற்படுவதற்கு இரண்டு வாரங்களுக்குமுன், சினை முட்டையை வெளியேற்றுகின்றனர். (மாதவிலக்கு ஏற்பட்டு 14 நாள்களுக்குப் பிறகு என்பது சரியல்ல). இது 12, 16 நாள்களுக்கு முன் ஏற்படலாம். பெரும்பாலும் 14 நாள்கள். எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஒரே சீராக மாதவிலக்கு ஏற்படுவதில்லை. அவரவர் உடல்வாகிற்குத் தக்கவாறு, மாதவிலக்கு மாறுபடுகிறது.

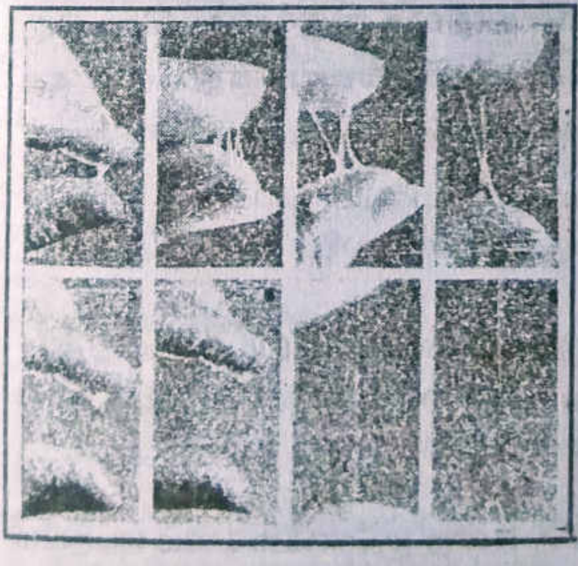
மாதவிலக்கில் மூன்று வகை

1. முறையான சுழற்சி (Normal Cycle) – 28 நாள்களுக்கு ஒரு முறை
2. குறுகிய சுழற்சி (Short Cycle) – 20–22 நாள்களுக்கு ஒரு முறை
3. நீண்ட சுழற்சி (Long Cycle) – 30–35 நாள்களுக்கு ஒருமுறை

சினைமுட்டை வெளிவந்த உச்ச நாளுக்குப் பிறகு, அடுத்த மாத விலக்கு ஏற்படும் வரை, எல்லாச் சுழற்சியிலும் (CYCLE) 14 நாள்கள்தான். ஏனெனில், உச்ச நாளில் சினைப்பையில் இருந்து அதைப் பிய்த்துக் கொண்டு சினை முட்டை வெளியேறும்போது, சினைப் பையிலே ஒரு துவாரம் (ஓட்டை) ஏற்படுகிறது. (CORPUS LUTEUM). இதன் வழியாக **புரொஜெஸ்டெரோன்** (PROJESTERON) என்ற நாளமில்லாச் சுரப்பி (ஹார்மோன்) கசிகிறது. இதற்கு உயிர் வாழ்க்கை நேரம் 14 அல்லது 12 முதல்16 நாள்கள். அதன்பின், இந்தத் துவாரம் தானாகவே மூடிக்கொள்ளும். புரொஜெஸ்ட்ரோன் உற்பத்தி நின்றுவிடும். அடுத்த மாத விலக்கு ஆரம்பமாகும்.

வளமில்லாத (INFERTILE), **வளமான** (FERTILE) **வெண்கசிவு** (MUCUS)

மாதவிலக்கு நின்ற பிறகு, இரண்டொரு நாள்களில், பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்பின் வெளிப்புறத்தில் ஈரக் கசிவு ஏற்படும்.



அரைத்த மாவு – பிசின் போன்று கெட்டியாக இருப்பது **வளமில்லாத வெண்கசிவு** (INFERTILE MUCUS). இதற்கு அடுத்த நிலை, சற்று இளகியதாக / நீர்ப்பதத்துடன் கலங்கலாக இருக்கும். இதுவும் வளமற்றதுதான். உடல் நிலைக்குத் தக்கவாறு, இரண்டு அல்லது மூன்று நாள்களுக்கு இவை இருக்கலாம்.

இதனையடுத்து, ஜெல்லி போல, கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கரு போல – வழவழப்பாக – கண்ணாடி

போல – இழுக்கக் கூடியதாக வெளியாகும் வெண்கசிவு **'வளமான வெண்கசிவு'** (FERTILE MUCUS), இது ஒரு வியாதியல்ல.

ஒரு கரு உருவாக வேண்டுமெனில், இந்த வளமான வெண் கசிவு கட்டாயம் தேவை. 7 மணி நேரம் மட்டுமே உயிர் வாழக்கூடிய ஆணின் விந்தணுக்களுக்கு, 72 மணி நேரம் உயிர்வாழும் வகையில், பிராண வாயுவைக் கொடுத்து, 3 நாள்கள் வரை துடிப்பு உள்ளதாக மாற்றுகிறது, இந்த வளமான வெண்கசிவு.

வெள்ளை படுதல் (LEUCORRHEA)

மாதம் முழுவதும் பெண்ணின் இன உறுப்பிலிருந்து ஒருவித வெள்ளைத் திரவம் வெளிப்படுகிறது. இந்த **வெள்ளைப்படுதலுக்கும்** (LEUCORRHEA), **வெண் கசிவிற்கும்** (Cervical Mucus) **வித்தியாசம் காண்பது எப்படி?** – என்று சில பெண்கள் சந்தேக விளக்கம் பெற விரும்புகின்றனர்.

சரியான முறையில் உடல் சுத்தம் பேணாததினால், இன உறுப்பிலுள்ள நோய்த் தொற்று, இரத்தச் சோகை காரணமாக ஏற்படுவது **'வெள்ளைபடுதல்.' இது ஒரு நோய்.**

இப்படி உற்பத்தியாகும் கசிவு, நிற பேதத்துடனும், துர்வாடையுடனும், கெட்டியானதாக – ஒட்டக்கூடியதாகவும், மாதம் முழுவதும் வெளி வருவதுமாக, தகுந்த மருத்துவத்தின் மூலம் தடுத்து நிறுத்தப்படும் வரை வெளியாகும்.

ஆனால், **வளமான வெண்கசிவு** (FERTILE MUCUS) என்பது கருச்சினை கனியும் நேரத்தையொட்டி வெளியே வருவதாகவும், வழுக்கும் (SLIPPERY / JELLY LIKE) தன்மையுள்ளதாகவும் இருக்கும். **இது ஒரு நோயல்ல. கரு உருவாவதற்கு மிகவும் தேவையானது. (ஒரு கரு உருவாவதற்கு, ஆணின் விந்தணு, பெண்ணின் சினைமுட்டை, பெண்ணின் வளமான வெண்கசிவு ஆகிய மூன்றும் தேவை).**

கருக்குழந்தை

ஆணிடத்திலுள்ள விந்து உயிரணுக்கள் பல கோடி (600 மில்லியன்) ஒரே நேரத்தில் வெளியாகின்றன. இவற்றின் X, Y (குரோமோசோம்கள்) உயிரணுக்கள் உள்ளன.

பெண்ணின் சினை முட்டையில் X என்ற குரோமோசோம் மட்டுமே உள்ளது.

ஆணின் X உயிரணுவும், பெண்ணின் X உயிரணுவும் இணைந்தால், **பெண் குழந்தை உருவாகும்.**

ஆணின் Y உயிரணுவும், பெண்ணின் X உயிரணுவும் இணைந்தால் **ஆண் குழந்தை உருவாகும்.**

மானிட உயிரின் மாண்பு

- தாம்பத்திய ஒன்றிப்பு
- இனப் பெருக்கம்

எப்போதும் இணைந்தே இருக்கின்றன. இதில், ஒன்றை மற்றதிலிருந்து ஒருபோதும் பிரித்துவிடக்கூடாது என்பது அறநெறிக்குட்பட்ட, திருச்சபையின் போதனை.

செயற்கைமுறைக் கருத்தடைகள் (STERILIZATION)

இறைவன், இயற்கையிலேயே குழந்தைப் பேற்றை அருளுகின்றார். அதைத் தடுத்து நிறுத்தும் நோக்கத்துடன்

- செயற்கைமுறை மூலமாக
- நல்ல நோக்கத்திற்காக
- கெட்ட வழியைப் பின்பற்றுகின்றனர்.

செயற்கை முறையில் தற்காலிகமாகவோ – நிரந்தரமாகவோ, கருத்தடை செய்கின்றனர்.

தற்காலிக முறைகள் (TEMPORARY METHODS)

இந்தக் கருத்தடைக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தினால் –

- தேவையற்ற குழந்தைகளின் பிறப்பைத் தடுக்கலாம்
- அச்சமின்றி உடலுறவு கொள்ளலாம்
- 'எய்ட்ஸ்' நோய் பரவாது.
- இவைகளைப் பயன்படுத்துவதால், எவ்வித ஆபத்தும் இல்லை என்றெல்லாம் விளம்பரப்படுத்துகின்றனர்.

ஆணுறைகள் (CONDOM)

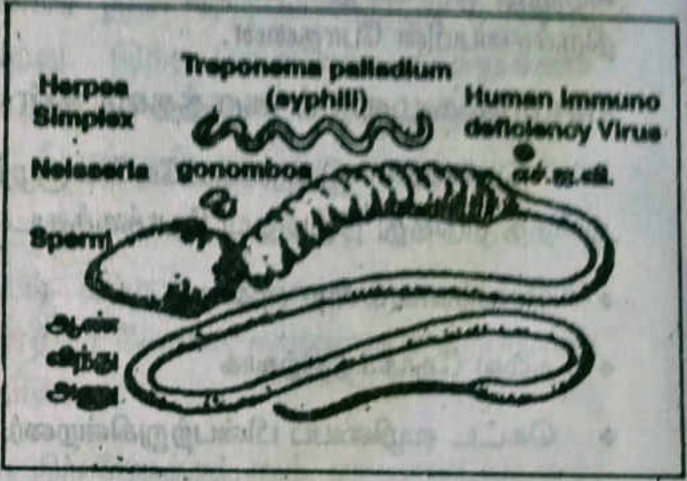
- ரப்பர் பாலினால் செய்யப்பட்ட ஆணுறையினால், ஆண் பெண் இன உறுப்புகளில் கொப்புளங்கள் புண் ஏற்படும்.
- இயற்கையாகக் கணவனும் மனைவியும் அனுபவிக்கும் உறவுக்கு இது முட்டுக்கட்டையாக இருக்கும்.

- ஆணுறை கெட்டுப் போகாமலிருப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் பவுடர் துகள்கள் கருப்பைக்குள் சென்றால், மலட்டுத்தன்மையும் தொற்று நோயும் ஏற்படும். ஆணுறைகளில் ஏற்படும் சிறு துவாரங்கள் வழியாக, விந்தணுக்கள் கருப்பைக்குள் செல்ல முடியும்.
- இந்தியாவில் மட்டுமே 50 இலட்சம் எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் உள்ளனர்.

ஆண் விந்தணு மற்றும் பால்வினை நோய்க்கிருமிகளின் ஒப்பீட்டு அளவுகள்.

ஆணுறையும் பால்வினை நோய்களும்

ஆணுறை எச்.ஐ.வி. கிருமிகளைத் தடுத்து நிறுத்துகிறது என்று பேசும்போது, மிகச் சிலரே அதன் உருவ அளவை உணர்ந்து பேசுகிறார்கள்.



படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள ஆண் விந்து, மற்றும் பால்வினை நோய்க் கிருமிகளின் உருவ அளவுகளைக் குறிக்கும் வரைபடம் (ஜான் ஹாப்பின்ஸ்) பல்கலைக் கழகத்தின் ஜனத்தொகை அறிக்கை (Vol XVIII - BO புதா செப் 1990)யிலிருந்து எடுக்கப் பட்டுள்ளது.

> குறிப்பு : விந்தணுவின் அளவு 3 மைக்ரோன்கள். எச்.ஐ.வி. கிருமிகளின் அளவு சுமார் 0.1 மைக்ரோன்கள், அல்லது ஒரு மில்லி மீட்டரில் பத்தாயிரத்தில் ஒரு பங்காகும்.

- ஆணுறையால், எய்ட்ஸ் பரவும் அபாயத்தை குறைக்கலாமே தவிர, ஒருபோதும் பாதுகாப்பானதாக்க முடியாது.

  இதைச் சொல்கிறவர்– (NEW YORK) - Dr. Helen Singer Kalan, M.D. Ph.D. Aids and the Sex Therapist)

- ஆணுறையை நம்பி உடலுறவு கொள்வது, சாவோடு விளையாடுவதற்குச் சமமாகும்.

– (எய்ட்ஸ் பற்றி பெண்களுக்கோர் எச்சரிக்கை)

(News Week P.72 August 1987)

கருத்தடை மாத்திரைகள் (PILLS)

'பில்ஸ்' என்று அழைக்கப்படும் கருத்தடை மாத்திரையில், பல வகையுண்டு. எல்லாமே ஆபத்தானவை. **ஒரு பெண்ணின் கர்ப்ப காலத்தில், முறையாகவும் இயற்கையாகவும் அவரது உடலில் நடைபெறக் கூடியவற்றை எல்லாம் தடுத்து நிறுத்தி, இயற்கைக்கு எதிராகச் செயல்படத் தூண்டும்.**

எந்தக் கருத்தடை மாத்திரையைப் பயன்படுத்தினாலும், அதிக மாதவிடாய், இடுப்புவலி, முட்டி வலி, மனநிலை மாற்றம், கல்லீரல் நோய்கள், இரத்தக் குழாயில் கட்டியாதல், மாரடைப்பு, உடல் பருமனாகுதல், மயக்கம், மார்புப் புற்று நோய், கருப்பைப் புற்று நோய், இரத்தக் கொதிப்பு, கருச்சிதைவு முதலிய தீவினைகள் ஏற்படுகின்றன. ஊனமுற்ற குழந்தைகள் பிறக்கலாம். **மாத்திரைகளை நிறுத்தியபின் கருவுற்றால், ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் உருவாகலாம்.**

லூப் (LOOP), **காப்பர்** 'T' (COPPER-T) போன்ற கருத்தடைச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதினால் பெண்களுக்கு அதிகப் பாதிப்பு ஏற்படும்.

நிரந்தரக் கருத்தடை (STERILISATION)

ஆணின் உயிரணுக்கள் வெளிவராதபடி, அந்தக் குழாயைத் துண்டித்து முடிச்சுப் போடப்படுவது **'வாசக்டமி'** (VASECTAMI). இந்த அறுவைச் சிகிச்சையினால், கல்லீரல் அழற்சி, தோல் படை நோய், தளர்ச்சியூட்டும் குருதிச் சோர்வு, நீரழிவு, ஒவ்வாமை போன்ற பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படலாம்.

டியூபெக்டமி (TUBECTAMI)

பெண்ணின் குழந்தைப் பேற்றினை நிரந்தரமாகத் தடைசெய்யும் அறுவைச் சிகிச்சைதான் டியூபெக்டமி. தொப்புள் வழியாகத் துவாரமிட்டு கருக்குழாய்கள் துண்டிக்கப்பட்டு, அதிலுள்ள நூலளவு துவாரம் மின் கதிர்களால் பொசுக்கப்படுகிறது. சினைமுட்டைகள் வருவதற்குத் தடைசெய்யப்படுகிறது.

☞ செயற்கை முறை குடும்பக் கட்டுப்பாட்டினால் ஏற்படும் தீமைகள்

அ. உடல்சார்ந்த தீமைகள்

- *அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.*
- *பெரும்பாலான பெண்களுக்கு 2-வது, சில நேரங்களில் 3-வது அறுவைச் சிகிச்சை*
- *பெண்களுக்கு இது பெரிய அறுவைச் சிகிச்சை* (Major Operation)

- பலவீனம், களைப்பு அதிகரித்தல், திறமைகள் குறைதல்
- அடிவயிறு, இடுப்பு, முதுகு, மற்றும் முட்டிவலி
- உடல் பலவீனமாதல், குடல் இறக்கம், வயிற்றில் கட்டி
- மாதவிடாய்க் கோளாறுகள்
- ஒவ்வாமை நோய்கள் அதிகரிப்பு
- சிறுநீரகக் கோளாறுகள்
- வலியுடன் கூடிய தாம்பத்ய உறவு, உறவில் நாட்டமின்மை
- அகால மரணம்
- செயற்கையானது - இயற்கைக்கு எதிரானது.

ஆ. உள்ளம் சார்ந்த தீமைகள்

- மலடாக்கப்பட்டதாக உணர்வு
- தேவைப்படும்போது குழந்தைபெற இயலாது என்ற இழப்புணர்வு
- குழந்தைகளுக்கிடையே இடைவெளி வாய்ப்பு இன்மை
- கணவன் மனைவி சந்தேகம்
- குடும்பச் சச்சரவு, மணமுறிவு
- தற்கொலையுணர்வு
- தம்பதியர், பரஸ்பர மரியாதை இழப்பு
- தாம்பத்ய உறவை மட்டுமே முன்வைத்து, பிற மதிப்பீடுகளைப் புறந்தள்ளுதல்
- சுய மதிப்பு இழப்பு
- குழந்தை இறந்துபோனால், மீண்டும் குழந்தைப்பேறு கிடைக்குமா என்ற அச்சம்.

இ. ஆன்மீகத் தீமைகள்

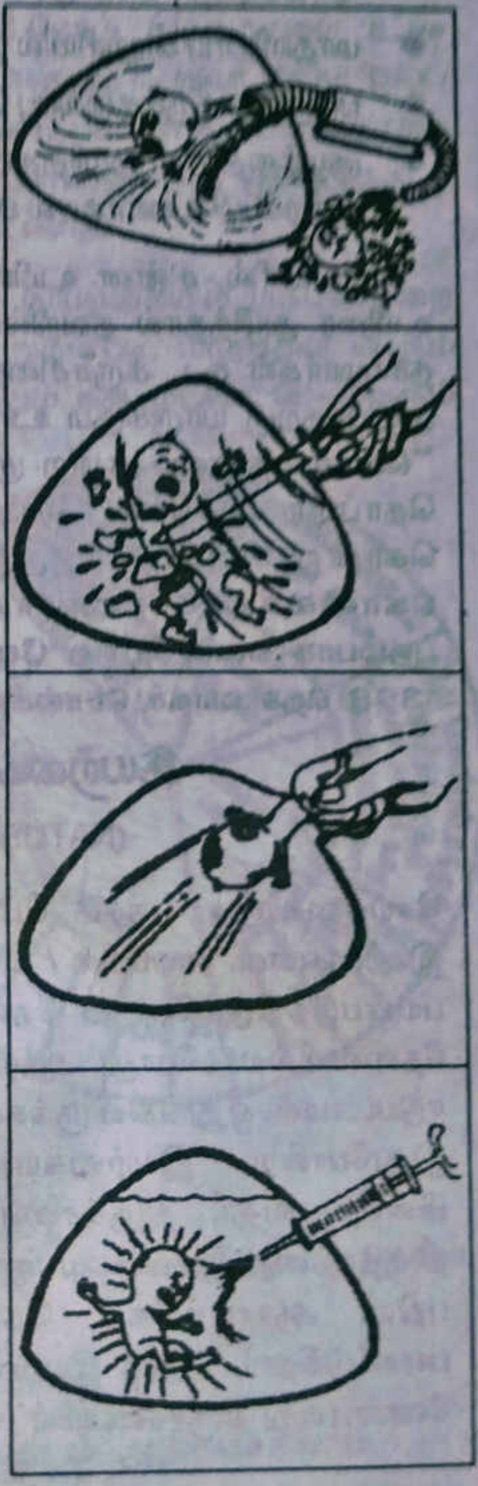
- குற்ற உணர்வு
- ஒழுக்க நெறிக்கு முரணாகச் செயல்படுதல்
- ஆன்மீக அமைதி இழப்பு
- இறை வார்த்தைக்கும் திருச்சபைப் போதனைக்கும் முரண்படல்
- தன்னடக்கம், தவ உணர்வு இழப்பு
- இறைப்பராமரிப்பில், விசுவாசக் குறைவு
- செபம், மறைநூல் வாசிப்பில் பற்றின்மை
- அவ நம்பிக்கை
- தாம்பத்யப் பிரமாணிக்கம் தவறும் முனைப்பு

கருக்கலைப்புகள் (ABORTION / MEDICAL TERMINATION OF PREGNANCY - MTP)

கருக்கலைப்புச் செய்தால் குற்றம், தண்டனை என்றிருந்த நிலையை, மறைந்த பாரதப் பிரதமர் **திருமதி இந்திரா காந்திதான்,** 3 மாதக் குழந்தையை கருக்கலைப்புச் செய்யலாம் என்று 1971-இல் சட்டத்தை மாற்றி அமைத்தார்.

1. உறிஞ்சு குழாய் முறையில் (SUCTION ASPIRATION)

29 மடங்கு சக்தி கொண்ட மின்சார மோட்டாரினால் உறிஞ்சப்பட்டு, கருச்சிசு வெளியே தள்ளப்படுகிறது. தலையை உடைத்து, மூளையைச் சிதறடித்து, வெளியே எடுப்பார்கள்.



2. வெட்டிக் கொல்லுதல் முறை (DILATATION AND CURRETAGE - D AND C)

கருவிலிருக்கும் குழந்தை, கத்தியினால் துண்டு துண்டாகச் சிதைக்கப்படுகிறது. தலையை , உடைத்து, மூளையைச் சிதறடித்து, வெளியே எடுப்பார்கள். கருப்பையில், வெட்டுப்பட்ட பகுதிகளிலிருந்து, இரத்தம் வடிந்து கொண்டேயிருக்கும்.

3. அறுவைச் சிக்ச்சை (HYSTEROTOMY)

'மினி சிசேரியன்' முறையினால், தாயின் வயிற்றைக் கீறி, குழந்தையை வெளியே எடுத்து, தண்ணீரில் மூழ்கடிக்கிறார்கள் அல்லது எரிக்கின் றார்கள்.

4. உப்பு நீரைப் பாய்ச்சுதல் (SALT POISONING / SALINE AMNIOCENTASIS ABORATION)

ஏழு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட கருக்குழந்தையை, 40 டிகிரி காரத்தன்மை கொண்ட உப்புக் கரைசலை, கருப்பை யிலுள்ள பனிக்குடத்தில் செலுத்தி, குழந்தையை வலுக்கட்டாயமாகச் சாகடித்து, வெளியேற்றுகிறார்கள்.

கருக்கலைப்பினால் ஏற்படும் தீமைகள்

- கருப்பை பாதிக்கப்படுவதால், கருப்பையின் உட்புறச் சுவரில் துளைகள் ஏற்படும்.
- இரத்தப்போக்கு அதிகம் ஏற்பட்டு, தாயின் உயிருக்கு ஆபத்து நேரிடும்.
- கருவானது, கருக்குழாயிலேயே வளரும் வாய்ப்புள்ளது (Ectopic Pregnancy)
- அடுத்தடுத்த பிரசவங்களில் குறைப்பிரசவம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் உண்டு.
- மாதவிடாய் சுழற்சியில் இடையூறு ஏற்படும்.
- பலமுறை கருக்கலைப்பு செய்தால், புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு.
- குழந்தையை அழித்தபின், தாயின் மனம், வாழ்நாள் முழுவதும், குற்றப்பழி உணர்வால் பாதிக்கப்படும்.

உயிரில், சின்ன உயிர் / பெரிய உயிர் என்ற பேதமில்லை. சிறிய உயிரை அழித்தால் தவறில்லை என்ற எண்ணத்துடன், பல கிறித்தவத் தாய்மார்கள் கூட கருச்சிதைவு செய்து வருகின்றனர். எந்த உயிரையும் அழிப்பதற்கு யாருக்கும் உரிமையில்லை. பிறந்தவர்களைக் கொன்றால் **“கொலைகாரன்”** என்ற குற்றப்பழி உண்டு. பிறவாத மழலைகளை – தொப்புள் கொடியை வெட்டு முன்னரே – தாயின் கருவறையிலேயே கொன்று சிதைத்தால், அது வெறும் பாவப்பழி மட்டுமல்ல – அந்தக் **கொலைக்கு காரணமானவர்களையெல்லாம், திருச்சபைக்குப் புறம்பாக வெளியேற்ற வேண்டுமென்று, திருச்சபைச் சட்டம் எண் : 1398 தெளிவாகச் சொல்கிறது.**

இயற்கை முறைக் குடும்ப நலம்

(NATURAL FAMILY PLANNING)

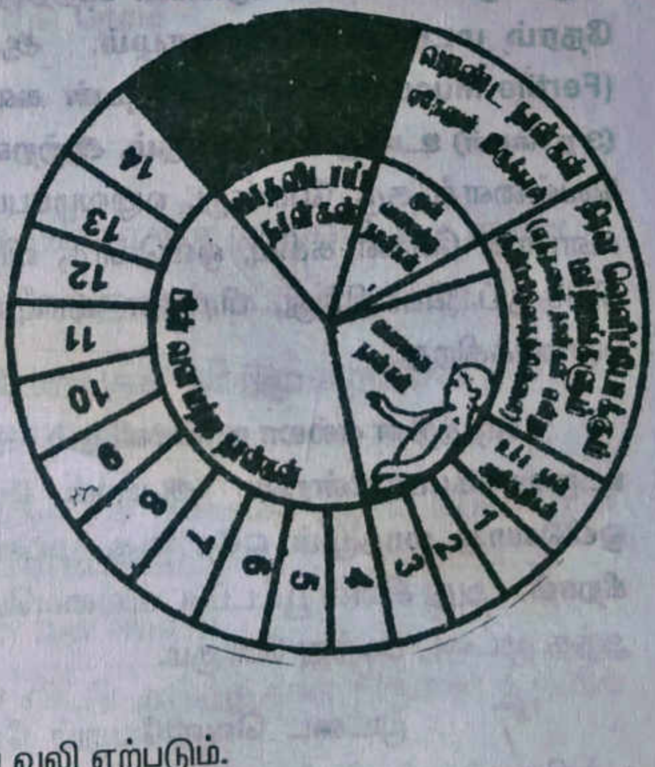
செயற்கையான எந்தப் பொருளையும் பயன்படுத்தாமல், பெண்ணின் இயற்கையான, வளமான / வளமில்லாத நாள்களைக் கண்டறிந்து அதைப் பயன்படுத்திடும்போது, தேவையான மக்களைப் பெற்றுக்கொள்ளவும், தேவையில்லாதபோது அந்த நாள்களில் தம்பதியர் திருமணச் செயலில் ஈடுபடாமல் ஒதுங்கியிருக்கவும் வழிமுறைகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. இதுபோன்ற இயற்கையான முறைகளைப் பற்றித் தெரிந்து பின்பற்றுவது, திருச்சபையின் படிப்பினைக்குட்பட்டது என்பதை, திருத்தந்தை இரண்டாம் ஜான்பால் தெளிவாக்குவதோடு, இதுபோன்ற புதிய, ஆராய்ச்சிகள் தொடர வேண்டுமென்றும், மகிழ்ச்சியுடன் பாராட்டுகிறார். இந்த இயற்கை முறைகளை, மக்கள் மத்தியில் பரவலாக்க வேண்டியது திருச்சபையின் கடமை என்றும் கூறுகிறார்.

(‘குடும்ப வாழ்வு’, எண் : 35, திருத்தந்தை இரண்டாம் ஜான்பால்).

30, 40 ஆண்டுகளுக்கு முன் சொல்லப்பட்ட இயற்கை முறை கருத்தடை வழிகள் நம்பத் தகுந்த முறைகளல்ல. ஆஸ்திரேலியா நாட்டைச் சேர்ந்த **டாக்டர் ஜான் பில்லிங்ஸ்**, அவரது மனைவி **டாக்டர் இவ்லின் பில்லிங்ஸ்**, 20 ஆண்டுகளாக ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்துள்ள இயற்கை முறை குடும்ப நலத் திட்டம் **"டாக்டர் பில்லிங்ஸ் முறை"** என்றும், **"கருச்சினை கனியும் முறை"** (OVULATION METHOD) என்றும், **"வளமான வெண் கசிவு முறை"** (MUCUS METHOD) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

ஒரு பெண்ணிடமிருந்து. மாதத்திற்கு ஒரு சினை முட்டை மட்டுமே வெளிவருகிறது. அந்த கரு முட்டையின் உயிர் வாழ்க்கை நேரம், ஒரே ஒரு நாள் மட்டுமே – அதாவது 24 மணி நேரம். இந்த நாளை **'உச்ச நாள்'** என்றும் **'கருச்சினை கனியும் நாள்'** என்றும் கூறுவர் (PEAK DAY / OVULATION DAY). இந்த நாளை ஒவ்வொரு பெண்ணும் எளிதாகக் கண்டுணர முடியும். கீழ்க்கண்ட 16 அடையாளங்களில், குறைந்தது 3 அடையாளங்கள் எல்லாப் பெண்களுக்கும் உண்டு.

பெண்ணின் உடல் அமைப்பிலேயே, இயற்கையில் மகப்பேற்றை நெறிப்படுத்தும் ஒழுங்கமைவு உள்ளது. அதன்படி, மாதத்தின் பெரும் பாலான நாள்களில் கருவுற இயலாத நிலையிலும், **கரு முட்டை வெளிவரும் வேளையில், ஒருசில நாள்கள் மட்டும் கருவுறக்கூடிய நிலையிலும் ஒரு பெண் இருக்கிறாள்.**



01. உச்ச நாளில் சில மணி நேரம், அல்லது அரை நாள், இரத்தக் கசிவு (SPOTING) ஏற்படும். இது, ஒரே மாதத்தில் ஏற்படும் இரண்டாவது மாதவிலக்கு அல்ல.
02. அடி வயிற்றில் வலி, விலாவில் வலி
03. உச்ச நாளன்று, முட்டை உடையும் போது, திடீரென்று வலி ஏற்படும்.
04. குத்துவது, இழுப்பது, உடைகிறதுபோல், அடைவயிற்றில் முதுகில், இடுப்பில் வலி.
05. முட்டை இறங்கி வருவது போல் ஓர் உணர்வு
06. மனமாற்றம், கோபம், எரிச்சல், சங்கடம் அதிகமாகலாம்.

07. உச்ச நாளில் பெண்களின் மார்பகங்கள் கனமாகவும், கடினமாகவும் உணர்வற்று, மரத்து, வலியுடன் இருக்கலாம்.

08. இனவிருத்தி உறுப்புகளைச் சுற்றி வீக்கம், நிறமாற்றம்.

09. சோர்வு, இயலாமை அதிகமாகலாம்

10. தூக்கம் அதிகமாகலாம்

11. பலவிதமான உடல் வலி

12. உடலில் கருப்பு, சிவப்பு நிறப்புள்ளிகள் வரலாம்

13. முகத்தில் பருக்கள் வரும்

14. உடலில் சில வாசனைகள்

15. கால் இடுக்கில் சிறு கட்டிகள்

16. உடற்சூடு அதிகமாகும். அந்த நாளில் 1/2 டிகிரி அல்லது, 1 டிகிரி சூடு அதிகமாயிருக்கும்.

பெண்ணின் கரு முட்டைக்கு உயிர் வாழ்க்கை நேரம் (24 மணி) இருப்பது போலவே, ஆணின் விந்திலுள்ள உயிரணுக்களும் 7 மணி நேரம் மட்டுமே உயிர்வாழும். ஆனால், பெண்ணின் வளமான (Fertile Mucus) வெண் கசிவுடன் கலக்கும்போது, 72 மணி நேரம் (3 நாள்கள்) உயிருடன் நீடிக்கும், ஆற்றல் பெறுகிறது. கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கரு போன்று, வழவழப்புடன் / ஜெல்லி போன்றிருக்கும் வளமான வெண் கசிவு, ஒவ்வொரு விந்தணுவையும் தனித்தனியாகப் பிரித்துப் பொதிந்து, பிராண வாயுவைக் கொடுத்து, 3 நாள்கள் பராமரிக்கிறது.

மாதத்தின் எல்லா நாள்களிலும், ஆணின் விந்தணுக்கள் (SPERMS) **உருவாக்கப்படுகின்றன. ஆனால், பெண், மாத விலக்கிற்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரே ஒரு முட்டையை மட்டுமே வெளியேற்று கிறாள்.** அது சினையூட்டப்பட்வில்லையென்றால், 24 மணி நேரத்திற்குள் அந்த முட்டை மடிந்து போகும்.

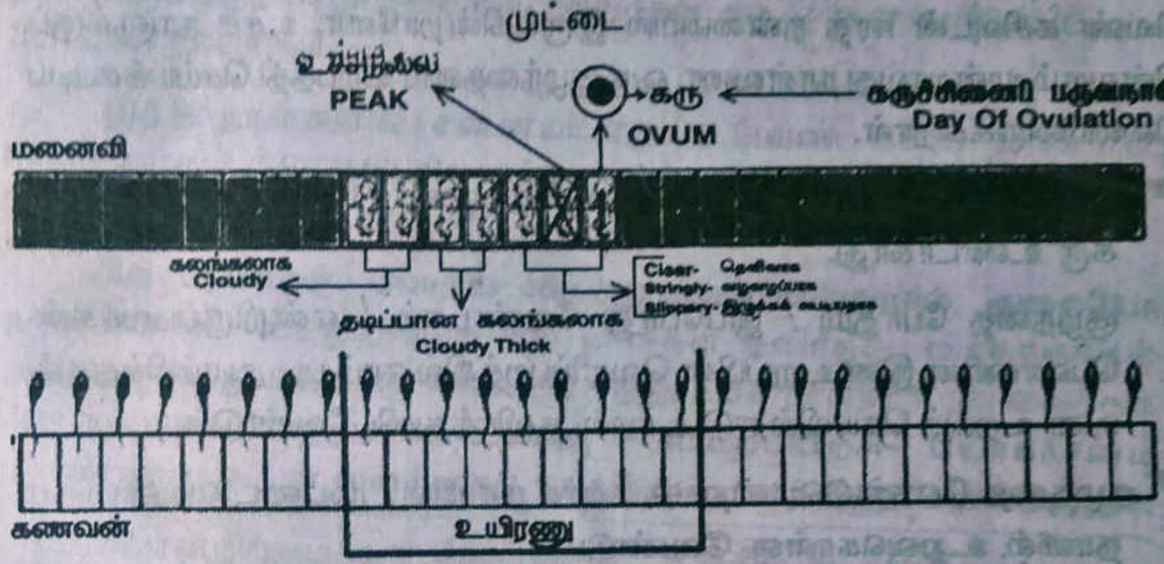
☞ முட்டை வெளியேறும் நேரத்தை அடையாளம் காணும் உத்தியைத் தம்பதியர் அறிந்திருந்தால் (செழிப்பான நேரமும் – கரு உருவாகக் கூடிய வேளையும் அதுதான்) ஒரு கரு உருவாவதைத் தள்ளிப் போடவும், திருமணச் செயலில் (உடலுறவில்) ஈடுபடாமல் ஒதுங்கியிருக்கவும் முடியும். இதையே **'வளமான காலம் பற்றிய தெளிவு'** (FERTILITY AWARENESS) என்பர்.

முட்டையில்லை -------- விந்தணு உண்டு

குழந்தையில்லை -------- முட்டை மடிந்துவிட்டது

முட்டை வெளிவரவில்லை -------- கருவுறுதல் சாத்தியமில்லை

கருவுறுதல் சாத்தியமில்லை -------- குழந்தையில்லை



செழிப்பான நேரம்

- ⊙ விந்தணுக்கள் (SPERM) மாதத்தின் எல்லா நாள்களிலும் உள்ளன.
- ⊙ முட்டை (OVUM) மாதத்தில் ஒரே ஒரு நாள் மட்டும் உள்ளது.

☞ கருவுறுதலைத் தள்ளி வைக்க விதிமுறைகள் (RULES TO POSTPONE PREGNANCY)

1. மாதவிலக்கு நாள்களில், திருமணச் செயலில் ஆண் பெண் இன உறுப்புகள் இணையாமல் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

2. முன் வறண்ட நாள் (EARLY - DRY DAY - RULE)

இந்த நாள்களில், ஒரு நாள் விட்டு அடுத்த நாள் திருமண உறவில் ஈடுபடலாம்.

தொடர்ந்து வரும் நாள்களில், திருமண உறவைத் தவிர்க்கச் சொல்வதற்கான காரணம் என்னவென்றால், உடலுறவு கொண்ட அடுத்த நாளில், பெண்ணின் பிறப்புறுப்பிலிருந்து வெளிவரும் விந்துத் திரவம், பெண்ணின் வெண் கசிவை மறைத்துவிடக் கூடும்.

3. முட்டை வெளிவந்த உச்ச நாளுக்கு (PEAK DAY) பிறகு வரும் நான்காவது நாளிலிருந்து, அடுத்த மாத விலக்கு ஆரம்பிக்கும்வரை, எல்லா நாள்களும் வறண்ட நாள்கள். **இந்த நாள்களில் உடலுறவு கொண்டால் கருவுறாது.**

நிலம் வறண்டு கிடந்தால், அதில் ஊன்றப்படும் விதை, பதப்படுத்தப் பட்டு, துளிர்விட இயலாது. ஆனால், மழை பொழியுமானால், அறுவடை செய்யத் தயாராகிவிடும். இதுபோலவேதான், பெண்ணும் எப்போதெல்லாம் வெண் கசிவுடன் ஈரத் தன்மையில் இருக்கின்றாளோ, உச்ச நாளுக்குப் பின்வரும் மூன்றாவது நாள்வரை, ஒரு குழந்தையை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய நிலையிலிருக்கிறாள்.

☞ பெண்ணின் வளமில்லாத நாள்களில் திருமணச் செயலில் ஈடுபடலாம். கரு உண்டாகாது.

◆ குழந்தை போதும் / இப்போது வேண்டாம் / என்றிருப்பவர்கள், பெண்ணின் இன உறுப்பின் வெளிப்புறத்தில் ஈரம் பட ஆரம்பித்ததும், மண உறவுச் செயலில் ஈடுபடாமல், தவிர்த்துவிடவேண்டும்.

☞ **குழந்தை வேண்டுமென்றால், உச்ச நாளில் / முட்டை வெளிவரும் நாளில் உறவுகொள்ள வேண்டும்.**

◆ குழந்தை தற்போது தேவையில்லை என்றிருப்பவர்கள், பெண்ணின் இன உறுப்பின் வெளிப்புறத்தில் ஈரம் பட்டதிலிருந்து, கரு முட்டை வெளிவந்தபின் 3 நாள்கள் வரை ஒதுங்கியிருக்க வேண்டும்.

◆ சினை முட்டை வெளியான 4–வது நாளிலிருந்து அடுத்த மாதவிலக்கு ஏற்படும்வரை, எந்த நாளிலும், மண உறவில் ஈடுபட்டாலும் கரு உருவாகாது.

☞ **டாக்டர் பில்லிங்ஸின் ' கருச்சினை கனியும் முறை'**யில் இயற்கை முறைக் குடும்ப நலத்திட்டத்தைப் பின்பற்றுவதை, மிகச் சுருக்கமாகச் சொல்லிவிடலாம்.

1. பெண்ணின் இன உறுப்பின் வெளிப்புறம் ஈரம் (வளமில்லாத / வளமான வெண் கசிவு) படத் துவங்கியதும், மண உடலுறவைத் தவிர்த்தால் குழந்தை உருவாகாது.
2. வளமில்லாத / வளமான வெண் கசிவு இருக்கும் வரை, மண உடலுறவு வைத்துக்கொண்டால், குழந்தை உருவாகும்.
3. வளமில்லாத / வளமான வெண் கசிவு நின்ற பிறகும், அடுத்த மூன்று நாள்கள் வரை, உறவு கொள்ளாமல் ஒதுங்கியிருந்தால், கரு உருவாகாது.

கருவூட்டுதல் / பிள்ளைப்பேறு (ACHIEVING PREGNANCY)

'கருச்சினை' என்பது கருவூட்டுதலைத் தவிர்ப்பதற்கு மட்டுமல்ல – கருவூட்டுவதற்கும் (ஒரு புதிய குழந்தையை உருவாக்குவதற்கும்) **உதவுவதாகும்.**

வெண் கசிவு வெளிப்படும் எல்லா நாள்களும், அதனையடுத்துவரும் மூன்று நாள்களும் வளமான நாள்கள் என்றாலும், கூடுதலான வளத்துடன் விளங்குவது, உச்ச நாளுக்கு முந்தின நாளும் – உச்ச நாளும் – உச்ச நாளுக்குப் பிந்தின நாளுமாகும். இதுதான் கருச்சினை கனியும் (Ovulation Day) நாளாகும்.

இந்த நாள்களில் சன்னமானதாக வெண் கசிவு இருக்கும். விந்தணுக்கள் (SPERMS) சினைக் குழாய்க்குள் (FALLOPIAN TUBE) நீந்திச் செல்வதற்கு இது உதவுகிறது.

சில ஆண்கள். போதிய விந்தணுக்கள் இல்லாமல். குறையோடிருக்கலாம். உடலுறவைச் சில நாள்கள் தவிர்த்து, விந்தணுக்கள் அதிகமாக உருவாவதற்கு வாய்ப்புத் தந்து, உச்ச நாளில் உறவு வைத்துக் கொள்ளலாம். **சத்துள்ள உணவு - உடற்பயிற்சி- யோகாசனம் முதலியவை உடல் வளத்தைப் பெருக்கும். விந்தணுக்கள் பெருகும்.**

> "ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு நேரமுண்டு. உலகில் நடக்கும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் ஒரு காலமுண்டு."
> "அரவணைக்க ஒரு காலம் அரவணையாதிருக்க ஒரு காலம்."
>
> – சபை உரையாளர் 3 : 1–5

இயற்கை முறை குடும்ப நலனின் நன்மைகள்

- பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை
- உச்சநாள் (கருச்சினை கனிவதை), ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே அறிந்துகொள்ளலாம்.
- தம்பதியரின் உடலுறவு, இயற்கை முறையில் அமைவதால், அதில் திருப்தியும், மகிழ்ச்சியும் அதிகமாயிருக்கும்.
- இயற்கை முறையைப் பின்பற்றுவது எளிது. எந்த அன்னிய பொருளும் தேவையில்லை. பாதுகாப்பானது.
- குழந்தைகள் தேவையானபோது, பெற்றுக்கொள்ள, தேவையில்லாத போது பெறாமலிருக்க இந்த இயற்கை முறை பயனுள்ளது.

எச்சரிக்கை!

தாம்பத்திய உறவுக்குப் புறம்பான உடலுறவுகளால், கொனோரியா சிபிலிஸ், வி.டி. ஹெர்பெஸ் சிம்ப்ளெக்ஸ், எய்ட்ஸ் போன்ற கொடிய பாலியல் நோய்க்குட்பட்டு உங்கள் வாழ்க்கையை நாசமாக்கிவிடாதீர்கள்!

இயற்கை முறை குடும்ப நலத் திட்டம்

பில்லிங்ஸின் கருச்சினை கனிவுறும் முறை குறிப்பேடு

உன் குடும்பத்தை திட்டமிடு. இதுவே, மகிழ்ச்சியான வாழ்விற்கு சிறந்த வழி.

X – மாதவிடாய், 1 – வறண்ட உணர்வு, 0 – வளமற்ற வெண்கசிவு, ● வளமான வெண்கசிவு, ✸ உச்ச நாள்

தேதி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
மாதிரி	X	X	X	X	1	1	1	0	0	0	●	●	●	✸	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							

மாதவிடாயின் முதல் நாள் இங்கு குறிக்கப்பட வேண்டும்.
மாதவிடாயின் முதல் நாள் தேதி இங்கு குறிக்கப்பட வேண்டும்.

மிக்க ஆனந்தமான ஆரோக்கியமான திருமண வாழ்வின் திறவுகோல் இயற்கை வழி குடும்ப நலத்திட்டம்

மணமக்கள் தங்களின் நலத்தைக் கருதுவதுடன், தங்களுக்கு ஏற்கனவே பிறந்துள்ள மற்றும் வருங்காலத்தில் பிறக்கப் போவதாக எதிர்பார்க்கின்ற குழந்தைகளின் நல்லதையும் கருத வேண்டும்.

பயிற்சி

I பொறுப்புள்ள பெற்றோர் என்றால் - *(எது சரி?)

1. பல குழந்தைகளைக் கொண்ட குடும்பத்தை உருவாக்க, தாராள மனத்துடனும் விவேகத்துடனும் தீர்மானிப்பது

2. தகுந்த காரணங்களை முன்னிட்டும், ஒழுக்க நியதிக்குட்பட்டு நின்றும், புதிய பிள்ளைப் பேற்றைத் தவிர்ப்பது.

3. குழந்தைகளின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறைவிடம், கல்வி போன்றவற்றைச் செய்து வருவது

4. மேற்கண்ட மூன்றும்

II கத்தோலிக்கத் திருச்சபை, இயற்கை முறை குடும்பக் கட்டுப் பாட்டு முறையை ஆதரித்து, செயற்கை முறை குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை (மாத்திரை, லூப், உறைகள், கருக்கலைப்பு மற்றும் கருச்சிதைவு முதலியவற்றை) எதிர்க்கிறது. ஏனெனில், செயற்கை முறைகள் -

1. விபச்சாரத்தை ஊக்குவிக்கின்றன

2. உடலுக்கும், உள்ளத்துக்கும் தீங்கு விளைவிப்பன

3. தம்பதியரிடையே சந்தேகத்தை வளர்ப்பன

4. தாம்பத்திய உறவின் இயற்கையான போக்கினை தடை செய்வன

5. சிசுக் கொலைக்குச் சமமானது.

6. மேற்கூறிய அனைத்தையுமே உள்ளடக்கியவை என்பதால்

III இயற்கை முறைக் குடும்ப நலத் திட்டத்தின் மூலம்

1. மனைவியின் உடல் நலனை மதித்து, கணவன் ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலைமை உருவாகிறது.

2. மனைவியின் வளமான நாள்களை அறிந்து, திருமண உறவு வைத்துக்கொள்ள முடிகிறது.

3. தேவையானபொழுது, அறிவுள்ள, உடல்வாகான குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

4. மகப் பேற்றினைத் தவிர்ப்பதற்கும் இந்த இயற்கை முறை உதவுகிறது.

5. மேற்கூறிய அனைத்தும்.

13

திருச்சபையின் திருமணச் சட்டங்கள்

சட்டங்கள், தனி மனித நலனையும் சமுதாய நலனையும் பாதுகாக்கும் பொருட்டே உருவாக்கப்பட்டவை. திருச்சபைச் சட்டங்களும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. திருச்சபையின் திருமணச் சட்டங்கள், திருமணத்தின் நோக்கம், பண்பு இவற்றை வரையறுத்துத் தருவதோடு மட்டுமின்றி, திருமணம் எனும் அமைப்பினையே பாதுகாக்கிறது. திருவிவிலியத்தை அடிப்படையாகக்கொண்ட, திருச்சபையின் போதனைகளில் வேரூன்றிய திருச்சபையின் திருமணச் சட்டங்கள், தனித்தன்மை வாய்ந்தவையாகத் திகழ்கின்றன.

1983-ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட புதிய திருச்சபைச் சட்டத் தொகுப்பில், சட்டங்கள் 1055 முதல் 1165 வரை கிறித்துவ திருமணத்தின் வெவ்வேறு கூறுகளை வரையறுக்கின்றன. அவற்றுள் முக்கியமானவற்றைக் காண்போம்.

1. கிறித்தவத் திருமணத்தின் இயல்பும் பண்பும்

திருச்சபைச் சட்டம் 1055 : திருமுழுக்குப் பெற்ற இருவர், கணவன் மனைவியாக இணையும் திருமணம் ஓர் உடன்படிக்கையாகும். இவ்வுடன்படிக்கை, ஓர் அருளடையாளம். இதன்மூலம், கணவன் மனைவி தங்கள் நலனைப் பேணுவதோடு, பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்க்கும் பொறுப்பினை ஏற்கின்றனர்.

திருச்சபைச் சட்டம் 1056 : திருமணத்தின் அடிப்படைப் பண்புகள் இரண்டு.

1. ஒருமைப் பண்பு (ஒருவனுக்கு ஒருத்தி)
2. முறிவுபடாத் தன்மை (பிறிக்க இயலாத நிரந்தர நிலை)

திருச்சபைச் சட்டம் 1057 : சட்டப்பூர்வமான ஒரு திருமணத்தை, மணமக்களின் முழு மனச் சம்மதம் மட்டுமே உருவாக்க முடியும்.

திருச்சபைச் சட்டம் 1061 : மனிதப் பண்போடு கூடிய பாலுறவு, திருமணத்தை உறுதிப்படுத்தி, நிரந்தரத்தன்மையையும் முழுமையையும் அடையச் செய்கிறது.

II திருமணத் தயாரிப்பு

குடும்பம் ஒரு குட்டித் திருச்சபையாகத் திகழ, திருச்சபை திருமணம் முதலே அக்கறை காட்டவேண்டும். **திருச்சபைச் சட்டங்கள் 1063-1072 வரை, திருமணத்திற்கான தயாரிப்பு குறித்து விளக்குகின்றன.**

திருச்சபைச் சட்டம் 1065. திருமணத்திற்குமுன் உறுதிபூசுதல் பெற்றிருக்க வேண்டும் எனக் கூறுகிறது.

தகுந்த அருட்சாதனங்களைப் பெற்று, உரிய தயாரிப்புப் பயிற்சிகளால் தங்களையே திருமணத்திற்கு முன் தயார் செய்துகொள்வது கடமையாகும். இதற்கான வாய்ப்புகளை, வழிகாட்டுதலை திருப்பணியாளர்கள் நல்க வேண்டும்.

III திருமணத்தைச் செல்லாததாக்கும் தடைகள்

மணமக்களின் சம்மதத்துடன் நடைபெறக்கூடிய திருமணங்களை ஒரு சில நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டே, முறையாக நடத்த இயலும். திரும்ணத்தைப் பாதுகாக்க, திருச்சபை ஒரு சில நிபந்தனைகளை விதித்து, அதற்கு உட்படாதபோது, அவை திருமணத்திற்குத் தடைகளாக (Impedi ments) திருச்சபை கருதுகிறது. இத்தடைகளில் ஒரு சில ஆயராலும், திருத்தந்தையாலும் விலக்கீடு தரப்படும்.

1. **குறைந்த வயது** (திருச்சபைச் சட்டம் 1083) – அந்தந்த நாட்டுச் சட்டம் வரையறுத்துள்ள வயதிற்கு உட்பட்டே திருமணம் செய்யப்படவேண்டும். **இந்திய அரசுச் சட்டப்படி, ஆணுக்கு 21 வயதும், பெண்ணுக்கு 18 வயதும் நிறைவு பெற்றிருக்கவேண்டும்.**

2. **பாலுறவு கொள்ளும் ஆற்றல் இன்மை** (திருச்சபைச் சட்டம் 1084)

மக்கட்பேறு, திருமணத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். மேலும், பாலுறவே **திருமணத்தை உறுதியாக்குகிறது. எனவே, பாலுறவு கொள்ளும் ஆற்றல் இன்மை** (Impotency) **திருமணத்திற்கு முன்னே** நிரந்தரமாக **இருப்பின் தடையாகும்.**

மலட்டுத்தன்மை (Sterility) **திருமணத்திற்குத் தடையல்ல.** ஆனால், வேண்டுமென்றே தெரிந்து மலட்டுத்தன்மையை மறைத்தால், திருமணம் செல்லாது (திருச்சபைச் சட்டம் 1098).

3. முன்னதாக ஏதாவது ஒரு வகையில் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள், தம்பதியரில் ஒருவர் உயிரோடு இருக்கையில் மறு திருமணம் செய்துகொண்டால் அது செல்லாது (திருச்சபைச் சட்டம்)

4. திருமுழுக்குப் பெறாத ஒருவரோடு திருமணம் (திருச்சபைச் சட்டம் 1086)

பிற சமயங்களை, சபைகளைச் சார்ந்தவர்களோடு திருமணத்தைத் தவிர்க்கத் திருச்சபை வலியுறுத்துகிறது. தவிர்க்க இயலாதபோது, திருமணம் செய்ய, ஆயரின் அனுமதி பெறவேண்டும். அத்திருமணத்தில், பிற மதத்தைச் சார்ந்தவர், தமது கத்தோலிக்கக் கிறித்தவத் துணைவரைத் தம் விசுவாசத்தைச் சுதந்திரமாகக் கடைப்பிடிக்க உதவ வேண்டும். மேலும், தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு, திருமுழுக்கு அளித்து, கிறித்தவ மறைப்படி வளர்க்க, எழுத்து மூலம் உறுதி அளிக்க வேண்டும்.

5. திருப்பணி நிலை (திருச்சபைச் சட்டம் 1087)

திருப்பணிக்கெனத் தங்களை அர்ப்பணித்துக்கொண்ட **திருத் தொண்டர்கள், குருக்கள், ஆயர்களுக்குத் திருமணம் செய்யத் தடையுள்ளது. இத்தடையினைத் திருத்தந்தை மட்டுமே விலக்க முடியும்.**

6. துறவுற வார்த்தைப்பாடு (திருச்சபைச் சட்டம் 1088)

நிரந்தரத் துறவற வார்த்தைப்பாடு, திருமணத்திற்குத் தடை. இத்தடைக்கான விலக்கீடு ஆயர் (மறை மாவட்டச் சபைக்கு), திருத்தந்தை (திருத்தந்தை சபைக்கு) மட்டுமே தரமுடியும்.

7. பெண் கடத்தல் (திருச்சபைச் சட்டம் 1089) (ABDUCTION)

ஒரு பெண்ணை விருப்பத்திற்கு எதிராகக் கடத்தி திருமணம் செய்தால், அது செல்லுபடியாகாது.

8. கொலைப் பாதகம் (திருச்சபைச் சட்டம் 1090)

ஒருவரைத் திருமணம் செய்யும் நோக்குடன், தனியாகவோ, இணைந்தோ அவர்களின் வாழ்க்கைத் துணைவரைக் கொலை செய்தால், திருமணத்திற்குத் தடையாகும்.

9. இரத்த உறவு (திருச்சபை சட்டம் 1091)

நெருங்கிய இரத்த உறவுகளாகக் கருதப்படும்,

முதல் கால் உறவு (தாய் / பிள்ளை / பேரப்பிள்ளை)

இரண்டாம் கால் உறவு (சகோதர / சகோதரி உறவு)

மூன்றாம் கால் உறவு (தாய்மாமன் – அக்காள் மகள் அத்தை – அண்ணன் மகன்)

நான்காம் கால் உறவு (அத்தை / மாமன் மக்களிடையே உறவு)

ஆகிய நான்கு உறவுகளில் திருமணம் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. நான்காம் கால் உறவிலும், மிக மிகக் கனமான காரணம் இருப்பின், ஆயரின் விலக்கீடு பெற இயலும்.

10. திருமணத்தால் எழும் உறவு (திருச்சபைச் சட்டம் 1092)

திருமணத்திற்குப் பின் துணைவரின் இறப்பின், மனைவியின் திருமணமாகாத / விதவைச் சகோதரி, மற்றும் கணவனின் திருமணம் ஆகாத / மனைவி இறந்த சகோதரனைத் தவிர, பிற நெருங்கிய இரத்த உறவுகளின் திருமணம் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

11. முன் பதிவு (திருமணச் சட்டம் 1093)

திருமணம் இன்றி பிறர் அறிய, கூடி வாழ்வோர், தம் துணையின் நேர்வழி இரத்த உறவுடன் திருமணம் செய்யத் தடையுள்ளது.

12. தத்தெடுப்பால் உருவாகும் உறவு (திருச்சபைச் சட்டம் 1094)

சட்டப்படி தத்தெடுத்துக்கொண்ட ஒருவரை, அவரே திருமணம் செய்வதோ, அல்லது அவரது சொந்தப் பிள்ளைகளோ, திருமணம் செய்யத் தடையுள்ளது.

IV திருமணச் சம்மதத்தை, செல்லாததாக்கும் காரணிகள்

மணமக்களின் மனப்பூர்வமான சம்மதமே (திருச்சபைச் சட்டம் 1057) திருமணத்தை உருவாக்குகிறது. அச்சம்மதமே சில வேளைகளில் திருமணத்தைச் செல்லாததாக்க முடியும்.

1. **புத்திக் கோளாறு, மனக்கோளாறு உள்ளவர் அளிக்கும் சம்மதம் செல்லாது.** மேலும், அவர் திருமணத்தின் கடமைகளைப் புரிந்து, நிறைவேற்றும் ஆற்றல் அற்றவர்.

2. திருமணம் செய்துகொண்டு, பொறுப்புகளை ஏற்றுச் செயல்பட, போதிய அறிவு இல்லாமை. **திருமணத்தின் நோக்கம், இயல்பு குறித்த அறிவு இன்மை.**

3. 'ஆள் பற்றிய தவறு'. **ஒருவரைத் திருமணம் செய்வதாக நினைத்து, வேறு ஒருவரை மணப்பது.** ஒருவரிடம் சில குணநலன்கள் பண்புகள் இருப்பதாக நம்பி, அதை முக்கியமாக எண்ணி, அது அற்ற ஒருவரை மணப்பது.

4. திருமண வாழ்வைப் பாதிக்கும் காரியங்களை மறைத்து, ஏமாற்றி திருமணம் செய்வது.

5. போலி நடிப்பு

திருமண நோக்கத்தை ஏற்கப் போவதில்லை என்ற முடிவுடன் கூறும் 'சம்மதம்' செல்லாது. மேலும், முழுச் சம்மதம் இன்றி, இலாப நோக்கிற்காகவோ, பழிவாங்கவோ செய்யும் திருமணங்கள் செல்லாது.

6. நிபந்தனைகள்

திருமணம், நிபந்தனையற்ற அன்பின் உடன்படிக்கை. நிபந்தனைகள் விதித்தால் திருமணத்திற்கு எதிராகும்.

7. வலுக்கட்டாயமாகவோ, பயமுறுத்தியோ செய்யப்படும் திருமணத்தில், தரப்படும் சம்மதம் செல்லாது.

V. திருமணத்தின் சட்ட முறைமை (திருச்சபைச் சட்டம் 1108)

திருமணம் செல்லுபடியாக, திருமணத் தடைகள் இன்றி, மணமக்களின் மனப்பூர்வமான சம்மதத்துடன் திருமணம் நிறைவேற்றப்படவேண்டும். திருமணத்தை சட்டமுறைமைப்படி, அவர்களின் சம்மதத்தினை அதிகாரம் பெற்ற ஆயர், குரு, திருத்தொண்டர் கேட்டுப்பெற வேண்டும். இவர்கள் **அதிகாரம் பெற்ற சாட்சிகள்.** இவர்கள் தவிர, **இரு சாதாரண சாட்சிகள் இருக்கவேண்டும்.**

திருமணத்தை நிறைவேற்றுபவர்கள் (Ministors) **மணமக்களே.**

இடம் : பங்குக் கோவிலில் நடைபெற வேண்டும். பங்குத்தந்தை அனுமதியுடன், பிற பங்குகளில் நிறைவேற்றலாம்.

திருச்சபையால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட திருமணச் சடங்கு முறைகளே பயன்படுத்தப்படவேண்டும் (திருச்சபைச் சட்டம் 1119)

அருள் அடையாளத் திருமணங்கள், உடன்படிக்கையாகக் கருதப்படுவதால், அவை சட்டத்தால் பிரிக்க இயலாதவை.

☞ தம்பதியரின் பிரமாணிக்கம், திருமணத்தின் முக்கிய வாக்குறுதி. இதனை மீறி ஒருவர் விபச்சாரம் செய்தால், அவரை மன்னிக்க வேண்டும். அவ்வாறு இயலாத நிலையில் ஒருவரை ஒருவர் நிரந்தரமாகப் பிரிந்து வாழச் சட்டம் அனுமதிக்கிறது.

திருமணத்தில் பிரச்சனைகள் எழும்போது, பங்குத் தந்தை உதவியுடன், ஒருவர் மறைமாவட்ட நீதி மன்றத்தை (DIOCESAN MARRIAGE TRIBUNAL) அணுகலாம்.

(நன்றி : 'அன்புடை நெஞ்சங்கள்' அருட்திரு Y. இருதயராஜ்)

➢ I. திருமணம், திருச்சபைச் சட்டப்படி செல்லுபடியாக, தேவையான மூன்று இன்றியமையாத அம்சங்களைப் பொறுக்கி எடு.

அ. மணமக்களின் சம்மதம்

ஆ. பெற்றோரின் ஆதரவும் அனுமதியும்

இ. திருமண முறியல் தடைகள் இன்மை

ஈ. பங்குக் குருவின் உத்தரவு (பிணைமுறி)

உ. திருச்சபைச் சட்ட திருமண முறை

marriage encounter

மலரும் மண உறவு

மலரும் உண உறவு என்பது

கணவன் மனைவியருக்கிடையே அன்புறவின் தொடர்பு நிலைகளை ஏற்படுத்தி நல்லதொரு திருமண வாழ்க்கையை அவர்கள் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உருவாக்கப்பட்ட 44 மணி நேரப் பயிற்சி, வெள்ளி மாலை 6.00 மணிக்குத் தொடங்கி ஞாயிறு மாலை 5.00 மணிக்கு முடிவுறும். தம்பதியர்கள் தங்களுடைய பலத்தை, பலவீனங்களை, விருப்பத்தை, ஏக்கங்களை, எதிர்பார்ப்புகளை மகிழ்ச்சியை, ஏமாற்றங்களைத் தயக்கமின்றிப் பகிர்ந்துகொண்டு அன்புறவில் வளர்வதற்கு வழங்கப்படும் ஒரு வாய்ப்பு ஆகும். தங்களில் மேலோங்கி நிற்கும் ஆளுமைப் பாணியைக் கண்டுபிடிக்கவும், தங்களின் ஆளுமையை மறைத்துப் போர்த்தியிருக்கிற முகத்திரையைக் கிழிப்பதற்கு இது உதவும். தம்பதியர்கள் தங்களது உணர்வுகளை நேரிய வழியில் ஒருவர் மற்றவரிடம் வெளிப்படுத்தவும், தனிப்பட்ட வாழ்வினைத் திருப்பிப் பார்க்கவும், அதில் வளர்ச்சியினையும், நிறைவினையும் அடையவும் துணை செய்யும்.

யார் யாரெல்லாம் தகுதியானவர்கள்

திருமணமான எல்லா தம்பதியர்களுமே. வயது, பொருளாதார நிலை, பண்பாடு, கல்வி ஆகியன ஒரு தடையல்ல. துணையோடு வளமாக, மகிழ்ச்சியாக வாழ விரும்பும் அனைவருமே நல்ல திருமண வாழ்வினை மேலும் சிறப்பாக்க விரும்பும் எல்லாருமே.

குருவானவர்கள் மற்றும் துறவறத்தார்க்கு

குருக்கள் இன்றி இப்பயிற்சியினை நடத்திட இயலாது. தம்பதியர்களுக்கே என இருந்தபோதிலும், குருக்களும், இருபால் துறவிகளும் பங்கேற்கலாம். இவர்களின் வாழ்க்கைத் துணையாளர்கள் திருச்சபையும், இறைமக்களும். எனவே இந்த அன்புறவை ஆய்வு செய்யவும் அதனை மேன்மைப்படுத்தவும், பயிற்சி அவசியம் வழி செய்யும். பணித்தளங்களில் தம்பதியர்களை வழிநடத்த உதவும். அர்ப்பண வாழ்வை ஆழப்படுத்தவும், அதன் உன்னதமான நோக்கத்தை அடையவும் துணைபுரியும்.